மங்கையர் மலர்

ஜனவரி '88 விலை ரூ. 4.



உள்ளே...

கொடியிடை பெற...!

—12 உடற்பயிற்சிகள்

உங்கள் கேசத்திற்கு முழுப் பராமரிப்பு இப்பொழுது அளிக்கலாம்.

உங்கள் கேசத்தைப் பட்டு இழைபோல் ஆக்குங்கள்.

அதற்கு மினுமினுப்பு, மற்றும் பளபளப்பு ஊட்டுங்கள்.

மென்மையான கோகுல் ஹெர்பல் ஷாம்புவின் விசேட பராமரிப்புடன் அதனைக் கொஞ்ச விடுங்கள். இந்த ஷாம்புவில் உங்கள் கேசத்தைப் பதப்படுத்த அடங்கியுள்ளன, மருதாணியின் இயற்கை சாறு; கேசம் அடர்ந்து வளர, மற்றும் கேசத்திற்கு ஊட்டமளிக்க புரத சத்து. எனவே கேசம் ஆரோக்கியமாகத் தோற்றமளிக்க, வைட்டமின் சிகிச்சை பெறுகிறது.

இந்த ஷாம்பு, பெரும்பாலானவற்றைவிடசிறப்பாக உழைக்கிறது; சிறந்த விளைவுகளைத் தருகிறது. இன்றே உபயோகித்துப் பாருங்கள்; நாங்கள் கூறுவது நிச்சயமாக நிரூபணமாகும்.



Dattaram TSR 1C/87 TAM

உங்கள் கேசத்திற்குப் பரிசுத்தம், பதம் மற்றும் பராமரிப்பு அளித்திட.



பெற்ற அன்னைக்குத்தான் குழந்தை பசியாற உண்ண வேண்டும் என்ற ஆதங்கம் இருக்கும். தாயைப் போல அந்தப் பரிவு நமது மறைந்த தமிழக முதல்வர் திரு. எம். ஜி. இராமச்சந்திரன் அவர்களுக்கு இருந்தது. தமிழகத்தில் சத்துணவுத் திட்டம் அமுல்படுத்தப் பட்டபின் லட்சக்கணக்கான குழந்தைகள் பசியாறினார்களே! அதனால்தானோ தமிழகத்தின் பெண்குலம் ஏகோபித்த ஆதரவை அவருக்கு அளித்துக் கொண்டிருந்தது?

ஒரு சரித்திரம் முடிந்துவிட்டது. பெண் குலத்தின் சார்பில் மறைந்த முதல்வருக்கு அஞ்சலி செலுத்துவோம்.

கேரக்டர்:

ஸ்ரீமதி பர்வதம்

ஜானகி நரசிம்மன்



"உள்ளே வரலாமா?" என்ற குரலைக் கேட்டு எட்டிப் பார்த்தாள் மீனு. மாமியார் பர்வதம் பையும் பையுமாய் நிற்பதைக் கண்டு "வாங்கோ அம்மா" என்று வரவேற்றாள்.

"ஏதோ நான் கூப்பிட்டப்பறமாவது காது கேட்டு வாங்கோங்கறயே! சந்தோஷம்!" என்று நிஷ்டூரக் குரலில் கூறியபடி உள்ளே நுழைந்தாள் பர்வதம்.

"தீபாவளியெல்லாம் ஆச்சா?"

"உம். ஆச்சு."

"என்னை வான்னு கூட யாரும் கூப்பிடலை. அதான் நானும் வரலை..." மீண்டும் நிஷ்டூரம். அதற்குள் உள்ளேயிருந்து கிருஷ்ணன் வெளியில் வந்தான்.

"ஏம்மா! நாங்கதான் அன்னிக்கே தீபாவளிக்கு வந்துடும்மான்னு கூப்பிட்டோம். நீதான் ரமா கைக் குழந்தையோடு வேலைக்குப் போயிண்டு கஷ்டப்படறா. அவளை விட்டுட்டு எப்படி வரதுன்னு கேட்டியே, மறந்து போச்சா?" என்றான்.

"ஏண்டா! உள்ளேதான் இருக்கியா? சரி! நான்தான் சொன்னேன்னு, ரமாவைக் கூப்பிட்டிருக்கலாமோல்லியா!"

"அவளைக் கூப்பிட்டதுக்குத்தான் ஒரு நாள் தீபாவளிக்காக என்னால் வர முடியாதுன்னு சொல்லிட்டாளே!"

"ஆமாம்! எப்படி வருவா? தீபாவளின்னு வந்தா நாலு நாளைக்கு இருக்காப்பல வரும். லீவு எடுத்தா நாலு நாள் சம்பளத்தைப் பிடிச்சுடுவான். யார் தருவா? கடசீ வரைக்கும் ஒழைக்க சாப்பிடணும்னு அவ தலைலே எழுதியிருக்கு. அவளுக்குன்னு யார் இருக்கா?"

"என்னம்மா நீ இப்படியும் பேசறே. அப்படியும் பேசறே.. அவளை யார் வர வேண்டாம்னு சொன்னா?"

"அவளை வரவேண்டாம்னு சொல்ல யாருக்குடா அதிகாரம் இருக்கு? இஷ்டமிருந்தா வருவா, இல்லாட்டா வரமாட்டா தான். அது அவ சௌகரியம். அனுவசியமா

அவ பேச்சை எதுக்கு இழுக்கணும் இங்கே!"

இதற்கு மேல் பேசினால் வீண் தகராறு என்று கிருஷ்ணன் உள்ளே போய் விட்டான்.

பார்வதம் மாட்டுப் பெண்ணைப் பிடித்துக் கொண்டாள்.

''தீபாவளிக்கு என்னென்ன பட்சணம் பண்ணினே?''

''விசேஷமா ஒண்ணும் பண்ணலே. குழந்தைகள் ஒத்தரும் பக்கத்தில் இல்லாததினாலே ரெண்டு ஸ்வீட் பாக்கெட்டோட உங்க பிள்ளை நிறுத்திட்டார். இருந்தாலும் நாளைக் குறைக்கப்படாதுன்னு கொஞ்சம் மிக்ஸர் பண்ணினேன்.

''இருக்கா, தீர்ந்து போச்சா?''

''மிக்ஸர் மட்டும் இருக்கு. ஸ்வீட் பாக்கெட் நாள்பட்டா நன்னாயிருக்காதுன்னு செல வழிச்சுட்டேன்.''

''எனக்குத் தெரியுமே! வயசான காலத்திலே வாய் தித்திப்புக்கு ஏங்கறது. செஞ்சுக்கவும் முடியலே! செஞ்சு கொடுக்கவும் நாதியில்லே ...!''

மறுபடியும் கிருஷ்ணன் வெளியில் வந்தான்.

''ஏம்மா! இப்ப ஒனக்கு என்ன ஸ்வீட் வேணும் சொல்லு. பண்ணச் சொல்றேன்."

''போறும். போறும். தீபாவளி பட்சணத்திலே ஏதாவது அம்மாவுக்கு வச்சிருக்கணும்னு ரெண்டு பேருக்கும் தோணலையே! அதுக்கெல்லாம் குடுத்து வெச்சிருக்கணும்டா.''

''என்னம்மா நீ! அதான் கடையிலே வாங்கினது. கெட்டுப் போயிடும்னு செல வழிச்சேன்னு சொல்றாளே. தெரியலையா?"

''தெரியும்டா தெரியும். அவளும் சொல்லுவா. நீயும் கேப்பே. ஊர்ல உலகத்துல இருக்கற மாமியார் மாதிரி நானும் வைரத் தோடும், பட்டுப் புடைவையுமா இருந்தா மதிப்பு இருக்கும். இப்படி பழம் புடைவையைக் கட்டிண்டு இருக்கற மனுஷியை யார் மதிப்பா?''

''எதுக்கும்மா பழம் புடைவையைக் கட்டிக்கணும்? நான்தான் புடைவைக்குன்னு பணம் கொடுத்தேனே!''

''ஆமாம்! பொல்லாத பணம்! நூத்தம்பது ரூபாய்க்கு என்ன புடைவை வாங்கறது?''

''ஏதோ என் சக்திக்கு அதான் முடிஞ்சது. எங்களுக்கே கோ—ஆப்டெக்ஸில் கடனுக்குத்தான் வாங்கினோம்..''

''இதெல்லாம் நெஜம்னு நான் நம்பணுமாக்கும். கெடக்கட்டும்.. வந்து இத்தனை நாழியாச்சு. காப்பி கீப்பி ஏதானும் உண்டா இல்லையா?''

மீனு கையில் சுடச்சுடக் காப்பியுடன் வந்து மாமியார் அருகில் வைத்தாள்.

''ஏன்? கையில் கொடுத்தா குறைஞ்சுடுமாக்கும்!''

''இல்லேம்மா! ரொம்பசூடாயிருக்கேன்னு தான்...'' சுரத்தில்லாமல் பதில் வந்தது. காப்பியை ஆற்றி வாயில் விட்டுக் கொண்டாள் பார்வதம்.

''என்ன காப்பி இது? காப்பின்னா நெத்தியிலே இட்டுக்கற மாதிரி சந்தனக் கொழப்பா இருக்கணும் எனக்கு! ஒரு காப்பி சாப்பிட்டா நாலு மணி நேரம் பசியே எடுக்காது...''

கிருஷ்ணன் சிரித்தான்.

''அந்தக் காலம் மாதிரியே நெனச்சிண்டிருக்கியே! இப்போ நல்ல பால் எங்கே கெடைக்கிறது? இங்கேயெல்லாம் பாக்கெட் பால் கிடையாது. சைக்கிள்காரன் ஊத்தறதை வாங்கிக் குடிக்க வேண்டியதுதான்.''

''ஆமாம் ஆமாம், எதையாவது சொல்லு. அம்மா என்னிக்கோ வரா. நல்ல பால் வாங்கி நல்ல காப்பியாக் கொடுப்போம்னு கூடத் தோணலே உங்களுக்கு... நான் என்ன, மாசக் கணக்கிலே வந்தா இருக்கேன்?''

''ஒன்னை யார் இருக்க வேண்டாம்னா? நீதான் பொண்ணாத்துக்குன்னு போயிடறே!"

''ஐயே போறுமே! ஒரு நாள் கூத்தே இப்படியிருக்கு. இன்னும் நான் ஒரு மாசம் இருந்துட்டேன்னா நாறிப் போயிடுவேன். நான் போயிட்டு வரேன்.''

''என்னம்மா, இப்பதான் வந்தே! உடனே போறேங்கறயே! எங்கே போப்போறே?''

''எங்கயோ போறேன் போ!'' பையை எடுத்துக் கொண்டு விருட்டென்று போனாள் பார்வதம்.

கிருஷ்ணனும், மீனுவும் பிரமித்துப் போய் நின்றார்கள். நேரே அடுத்த தெருவில் இருக்கும் பெரிய பெண் வீட்டுக்குப் போனாள் பார்வதம்.

''வாம்மா!'' என்று வாசலிலேயே வரவேற்றாள் பரிமளா.

''அதான் வந்துட்டேனே! வந்தப்பறம் நீ என்ன வாம்மாங்கறது...''

''ஆரம்பிச்சுட்டியா? நீ மாறவே மாட்டியாம்மா?''

''என்னத்தைடி ஆரம்பிச்சுட்டேன்? ஏதோ பொண்ணுன்னு பெத்தமே, பாத்துட்டுப் போவோம்னு வந்தேன்..''

''வாயேன்.. யார் வரவேண்டாங்கறா? இங்கே வாசல்ல நின்னுண்டு பேச வேண்டாம். உள்ளே போகலாம் வா!'' பரிமளா போய் விட்டாள். பார்வதம் முணுமுணுத்தவாறு அவள் பின்னே போனாள்.

''ஏம்மா! கிருஷ்ணனாத்துக்குப் போயிட்டு தானே வரே?''

''ஏன்? அங்கே போகாம இங்கே வரப்படாதா? எல்லாம் போயிட்டுத்தான் வரேன்."

''ஏம்மா அலுத்துக்கறே! போனியான்னு தான் கேட்டேன். சாப்பிடறியா?''

''போட்டா சாப்பிடறேன். என்ன சமையல்?''

''முருங்கைக்காய் சாம்பார் பண்ணி ரசம் வெச்சு உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸ் பண்ணியிருக்கேன்.''

''போ! இதுக்குத்தான் சாப்பிடறியான்னு கேட்டியாக்கும். எனக்குத்தான் பல்லே தேஞ்சு போச்சு. எதையும் கடிச்சுத் திங்க முடியலே. தளதளன்னு முளைக்கீரையை

பாசிப் பருப்பு போட்டு மசிச்சா 'வழுக்' குனு முழுங்கறா மாதிரி இருக்கும்.''

''சரி, இப்போ இதைச் சாப்பிடு. நாளைக்கு கீரை வாங்கி மசிக்கறேன்.''

''ஒண்ணும் வேணாம் போ. நாளைக்கு நான் உசிரோட இருந்தாப் பாக்கலாம்.''

''ஏம்மா இப்படியெல்லாம் பேசறே! இப்போ முளைக்கீரைக்கு எங்கே போறது? அதெல்லாம் காலங்கார்த்தாலே வாங்கணும்.''

வாசற்படியில் நிழலாட இருவரும் திரும்பிப் பார்த்தார்கள். பக்கத்துப் போர்ஷன் கல்யாணி கையில் ஒரு கிண்ணத்துடன் நின்றாள்.

''மாமி சொன்னது காதில் விழுந்தது. எங்காத்தில் இன்னிக்குக் கீரை மசியல்தான். இந்தாங்கோ. பிசைஞ்சு ஒரு வாய் சாப்பிடுங்கோ'' என்றாள்.

பார்வதம் மாமி [illegible]ளை ஏற இறங்க ஒரு முறை பார்த்தாள்.

''ஒங்காத்துக் [illegible]ழந்தைகளெல்லாம் சாப்பிட்டாச்சா?'' என்றாள்.

''அவாள்ளாம் அப்பவே சாப்பிட்டுப் போயாச்சு மாமி. இனி நான் ஒருத்திதான்.''

''அதானே கேட்டேன்! எல்லாரும் சாப்பிட்டப்பறம் அமுதா மிஞ்சியிருக்கும். கழநீர்ப் பானையிலே கொட்டறதை மாமியாவது சாப்பிடட்டும்னு கொண்டு வந்தியாக்கும்! எனக்கு வேண்டாம்மா! இன்னும் அந்த நிலைக்கு நான் வரலை...''

கல்யாணி முகத்தில் ஈயாடவில்லை. தாயாரையும், பெண்ணையும் முறைத்துப் பார்த்து விட்டு கிண்ணத்தோடு வந்த வேகத்தில் திரும்பினாள். இந்தப் பார்வதம் மாமியைத் திருப்திப்படுத்த யாராலாவது முடிந்தால் சொல்லுங்களேன்!



அர்ச்சனாவுக்குக் கிடைத்த கௌரவம்

''எனக்குப் பரீட்சை பாஸ் செய்யும் அளவுக்குத்தான் அதில் கவனம் செலுத்த முடிகிறது! விளையாட்டுத்தான் என் மனத்தை எப்போதும் கவர்ந்திழுக்கிறது!'' என்று வெளிப்படையாகச் சொல்லும் அர்ச்சனா , மகாராஷ்டிரம் தந்த அருமையான விளையாட்டுக் கலைஞர். சென்னை சர்வ கலா சாலை இன்டோர் ஸ்டேடியத்தில் ஷட்டில்காக் தனியர் ஆட்டத்தில் அர்ச்சனா தியோதர் ஜூனியர் சாம்பியன் விருதைச் சூடியபோது பெற்றோர் பெற்ற நேரத்தைவிட நிச்சயம் மகிழ்ந்திருப்பார்கள்.

தமிழக வீராங்கனை வந்தனாவோடு ஆடிய போதுதான் அர்ச்சனா மிகவும் கடுமையாக மோத வேண்டியதாக இருந்ததாம். தமிழக ஆட்டக்காரி வந்தனாவின் வேகத்துக்கு ஈடு கொடுக்க மிகவும் சிரமப்பட்டிருக்கிறார் அர்ச்சனா!

— குண்டுமணி

இம்மாத இல்லத்தரசி

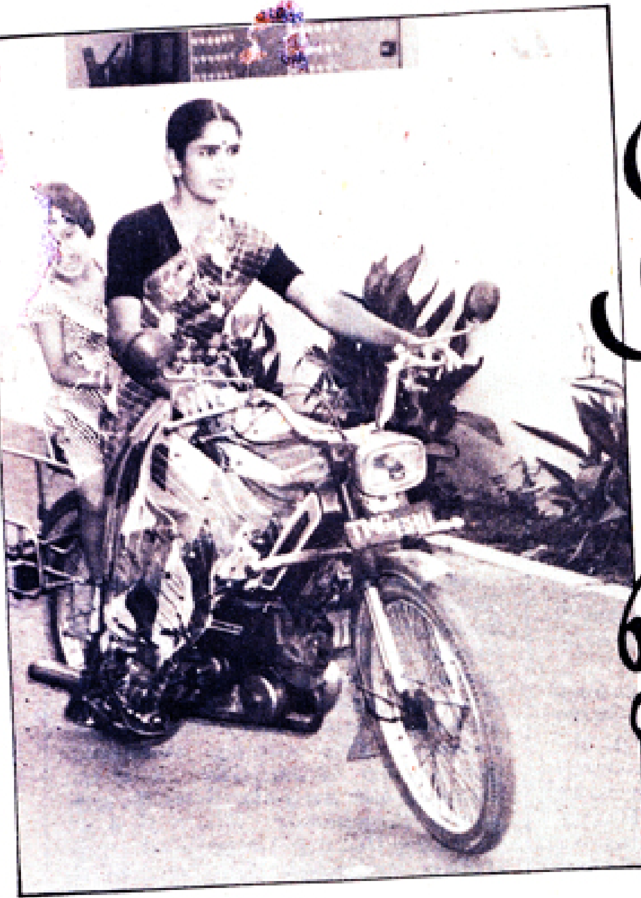
சமையல் கூப்பன்

பொருள்: — சுண்டல்

கடைசித் தேதி: 15.1.'88.

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



நீங்கள் மொபெட் ஓட்டுபவரா?

சமீப காலமாக அலுவலகம், கல்லூரி செல்லும் பெண்கள் பஸ்ஸில் இடிபட்டு நசுங்கி அவஸ்தைப்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக அதிகமான அளவில் மொபெட்டை உபயோகிக்க ஆரம்பித்துள்ளனர். அவர்கள் மொபெட் ஓட்டு முன் தெரிந்து கொண்டு கடைப்பிடிக்க உதவியாக இதோ சில குறிப்புகள்:

1. மொபெட் வாங்கி ஓட்டத் தீர்மானம் செய்தவுடன் முதலில் சாலைப் போக்குவரத்து விதிகளையெல்லாம் நன்கு தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

2. சாலை ஓரங்களில் உள்ள குறிப்புப் படங்களின் அர்த்தங்கள் எல்லாவற்றிலையும் அறிந்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். புதிதாக வண்டி ஓட்டுபவர் சாலை விதிகளை அறிந்து கொள்வதற்கென்றே அச்சிடப்பட்ட படங்கள் கடைகளில் கிடைக்கும்.

3. முதல் ஒரு வாரம் நன்கு மொபெட் ஓட்டுபவர் பின் அமர்ந்து அவர் எந்தெந்த சமயத்தில் எப்படி எப்படி ஓட்டுகிறார். நீங்கள் உள்ள நகரத்தின் சாலை அமைப்பு, குறிப்பாக தினம் நீங்கள் செல்ல வேண்டிய வழிகள் இவற்றை அறிந்து கொள்ளவும்.

4. எந்தெந்த இடங்களில் சிக்னல் லைட்கள் உள்ளன, எவ்விடங்களில் இடப்புறத் திருப்பங்கள் தவிர்க்கப்பட்டுள்ளன, எங்கெங்கு ஒருபக்க போக்குவரத்து அமுலில் உள்ளன போன்றவற்றை மொபெட் ஓட்ட ஆரம்பிக்கும் முன் தெரிந்து கொண்டு விடுவது நல்லது.

5. வண்டி ஓட்ட கற்றுக் கொள்வது சுலபம். ஆனால் ஓட்டுபவருக்கு தன்னால் இனி பயமின்றி ஓட்ட முடியும் என்ற சுய நம்பிக்கையும் மனோதைரியமும் வந்த பின்னே ராஸ்தாவில் ஓட்ட வேண்டும். நன்கு ஓட்டத் தெரிந்தவர் அல்லது உங்களுக்குக் கற்றுத் 'தந்தவரை பின்னால் அமர்த்திக் கொண்டு ஓட்டுவது நல்லது. ஓட்டும் பொழுது எதிர்பாராத நெருக்கடி நிலையில் நீங்கள் பயத்தால் ஸ்தம்பித்தால் பின்னிருந்து அவர் கட்டளையிட்டு உங்களை செயல்படுத்த உதவும்.

6. நாம் நன்கு கற்றுக் கொண்டு விட்டோம் என்ற தன்னம்பிக்கை வரும் வரை சிறுவர் சிறுமியரை உடன் அழைத்துச் செல்ல வேண்டாம்.

மொபெட் ஓட்டும் பெண்கள் தற்காப்பிற்கு சில கீழ்கண்ட நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றலாம்.

1. கூடுமானவரை மொபெட் ஓட்டும் பெண்கள் சூரிதார், பாண்ட் அணிவது நல்லது. புடைவை அணிவோர் வெட்கப் படாது முன் கொசுவத்தை சற்று தூக்கி சொருகிக் கொள்ள வேண்டும். அதே போல் புடைவைத் தலைப்பையும் உடலைச் சுற்றி இடுப்பில் சொருகிக் கொண்டு விடவும். சாரி 'கார்ட்' தடுப்புகள் வைத்த மொபெட்டையே தேர்ந்தெடுக்கவும்.

2. ஓட்டும் பொழுது தலை முடிக்கற்றை கள் முகத்தில் பறந்து கண்ணை மறைக்காதபடி கூந்தலை கொண்டையாக முடியலாம். அல்லது தலையைச் சுற்றி ஸ்கார்ப் கட்டுவது நல்லது. இப்போது ஹெல்மெட்டும் கட்டாயம் அணிய வேண்டும்.

3. கூடுமானவரை அதிகம் போக்கு வரத்து நெரிசல் அற்ற சந்து பொந்துகள் இல்லாத வளைவுகள் திருப்பங்கள் அதிகமில்லாத அகல சாலைகளை உங்கள் தினப்படி வழியாக தேர்ந்தெடுங்கள். (சற்று சுற்றுப் பாதையாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை.) இதனால் ஓட்டும் நேரத்தில் அதிக டென்ஷன் இல்லாது ஓட்டலாம். பெரும்பாலான சாலை விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம்.

4. வண்டி ஓட்டும் நேரம் மனமும் செயலும் அதிலேயே கவனமாக இருக்க வேண்டும். அதை விடுத்து கிளம்பும் போது வீட்டில் நடந்த சண்டை வாக்குவாதம் அல்லது ஆபீஸில் போய் சந்திக்க வேண்டிய பிரச்சனைகள் இவற்றைப் பற்றியெல்லாம் சிந்தித்தபடி அனிச்சையாக வண்டி ஓட்டுவதைத் தவிர்க்கவும். இதனால் விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம்.

5. பெண்கள் ஓட்டுகிறார்களென்றே வம்புக்கு இழுத்து அதிக வேகத்தில் உரசியபடி ஓட்டி, ஓவர்டேக் செய்யும் அல்ப சந்தோஷ ஆண் வர்க்கம் சில உள்ளன. கூடுமானவரை அவர்களுக்கு ஒதுங்கி வழிவிட்டு, வேகத்தைக் குறைத்து பின்தங்கிப் போவது உங்களுக்கு நல்லது.

6. கூடுமானவரை பெண்கள் மாதவிலக்கு நாட்களில் வண்டி ஓட்டுவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இந்நாட்களில் தலைச் சுற்றல், அதிகக் களைப்பு, சோர்வு இவை ஏற்படலாம். இக் காலங்களில் அதிக டென்ஷன், படபடப்பு இவை வண்டி ஓட்டும் போது ஏற்படும். இத்துடன் வண்டி குலுங்கி, குதித்து செல்வதால் இரத்தப் போக்கு அதிகம் ஏற்படும்.

7. பெண்கள் கர்ப்பமான காலங்களிலும் மொபெட் ஓட்டுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். கர்ப்பமான ஆரம்ப காலந்தானே என்று சில பெண்கள் வண்டி ஓட்டுகிறார்கள். இது மிகத் தவறு. கர்ப்பமான முதல் மூன்று மாதங்கள் மிக ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். இக் காலத்தில் அதிக டென்ஷன், அதிர்ச்சி, வண்டி ஓட்டும் பொழுது வயிறு குலுங்குதல், எதிர்பாராத விதமாக அதிர்ச்சியுடன் சாலைகளில் திடீர் பிரேக் போடுதல் போன்ற நேரங்களில் கருச்சிதைவு ஏற்பட சாத்யக்கூறுகள் அதிகம்.

8. பெண்கள் கூடுமானவரை இரவு ஆறு மணிக்கு மேல் வண்டி ஓட்டுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதுவும் இருட்டான ஆள் நடமாட்டமில்லாத சாலைகளில் ஓட்டிச் செல்வது அவர்கள் பாதுகாப்புக்கு நல்லதல்ல.



வீட்டில் மோர் குறைவாக இருக்கும் நேரம் திடீர் விருந்தாளியா? கவலை வேண்டாம். வீட்டில் சாதம் வடித்த கஞ்சி இருந்தால் ஆடை எடுத்து விட்டு மோர் அளவுக்கு சரிசமமாக கஞ்சியை கட்டியில்லாது மத்தால் கடைந்து மோரில் கலக்கவும். ஒரு தேக்கரண்டி மைதா மாவையும் நீரில் கரைத்து கலக்கவும். இம் மோரில் கறிவேப்பிலை, உப்பு, கொத்துமல்லி தழைகளை போட்டு, ஒரு துண்டு பெருங்காயம் பொறித்து பொடித்து போட்டு 1 எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து சாற்றையும் கொட்டை நீங்கி கலந்து விடுங்கள். 2 பச்சை மிளகாயை கல் உப்புடன் கையில் கசக்கி இம்மோரில் கலக்கவும். அமிர்தமாக ருசிக்கும்.

— ஜெயலட்சுமி.

9. உடல் உபாதைகள் தலைவலி உள்ள நாட்களில் வண்டி ஓட்டுவதைத் தவிர்க்கவும். அதுபோல் வலிகள் நீங்குவதற்காக மாத்திரைகளை விழுங்கிவிட்டு வண்டியருகே செல்ல வேண்டாம். ஏனெனில் சில தலைவலி ஜலதோஷ மாத்திரைகள் உங்களுக்கு தூக்கத்தையும் புலன்களில் மந்த நிலையையும் ஏற்படுத்தக் கூடியவை.

10. கண்ணாடி அணிந்து வண்டி ஓட்டும் பெண்கள் வருடத்திற்கு ஒருமுறை கண் பார்வையினை சோதித்து பவர் மாற்றங்களைத் தெரிந்து கொண்டு கண்ணாடியினை மாற்றவும்.

11. தினம் வண்டியினைக் கிளப்பு முன் சோம்பலில்லாது ஹாரன், பிரேக், லைட், கிளட்ச் இவையெல்லாம் சரியாக உள்ளவா என்று சோதித்து விட்டு கிளம்பவும்.

— ஜெயலட்சுமி

புகைப்படம்: யோகா

ஒரு நிமிடம்



தேவை ஒரு எண்ணம்!

இன்றைக்குச் சில துறையினரைச் சேர்ந்த அலுவலர்கள் 'ஸ்ட்ரைக்' செய்யும் போது வயிற்றெரிச்சலாக இருக்கிறது. ஒரே படிப்பைப் படித்த நான்கு தோழிகள் நான்கு துறையில் வேலையில் சேர்கிறார்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு மாதிரி ஊதியம் கிடைக்கும்.

சம்பளம் குறைவாக வாங்குபவள் வாயே திறக்க முடியாது. கேட்டால் உடனே 'வெளியே போ, உன்னைவிட குறைந்த சம்பளத்திற்கு வர ஆட்கள் காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்' என்பார்கள்.

அதுவே அதிக சம்பளம் வாங்குபவர்கள், போதும் போதாதற்கு யூனியன்களை அமைத்துக் கொண்டு 'சம்பளம் பத்தாது' எனப் போராட்டம் நடத்தினால் இவளுக்கு எப்படி இருக்கும்?

நிலைமை இப்படி இருக்கையில், "எங்களுக்கு அதிக பிரச்னைகள் கிடையாது. ஆனால் பிரச்னைகள் மிகுந்த மற்ற வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்காக போராட போகிறோம்!" என்று ஒரு பெண்களின் கூட்டம் சொல்லும் போது காது குளிர்ந்துதான் போகிறது.

'எல். ஐ. சி. காப்பீட்டுக் கழக ஊழியர் சங்கத்'தைச் சேர்ந்த பெண்கள் சமீபத்தில் 'எல். ஐ. சி. உழைக்கும் மகளிர் மாநாடு' நடத்தினார்கள்.

பொதுவாக, வீட்டில் இருக்கும் பெண்ணானாலும் சரி, வேலைக்குப் போகும் பெண்ணானாலும் சரி, மற்ற பெண்களின் பிரச்னைகளை பார்க்க மாட்டார்கள், தனக்குள்ள குறைகளைத்தான் சொல்லிக் கொண்டிருப்பார்கள் என்பார்கள். ஆனால் இவர்களோ பெண்களிடையே மண்டிக் கிடக்கும், அறியாமை, பொறுமை, வரதட்சணை க் கொடுமை, வேலைக்குப் போகும் பெண்களின் துயரங்கள் பற்றியெல்லாம் அலசி ஆராய்ந்து விட்டார்கள்.

மங்களம், அமிருதவல்லி, பத்மா போன்ற பெண்களின் சிந்தனைகளைக் கேட்கும் போது சந்தோஷமாக இருந்தது.

தன்னைப் போல மற்ற பெண்ணும், ஒரு பெண்தான் என்ற சிந்தனைதான் இன்றைக்கு இல்லவே இல்லையே! இந்த ஒரே ஒரு எண்ணம் இருந்தாலே போதும், இன்றைக்கு மாமியார், நாத்தனார், மருமகள், குடும்பப் பிரச்னைகளே வராது.

அதே போல வேலைக்குப் போகும் பெண்களும் இந்த ஒரே ஒரு எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொண்டாலே மற்ற பெண்களைப் பற்றி அவதூறாக பேச மாட்டார்கள்.

மற்ற பெண்களுக்காக போராட நினைக்கும் இந்த மனப்பான்மை மற்ற எல்லோருமே பின்பற்ற வேண்டிய ஒன்று.

பாவம், குழந்தைகள்...

கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளில் எய்ட்ஸ்

நோயால் இறந்தவர்களின் எண்ணிக்கையை விட கடந்த இரண்டு நாட்களில் இறந்த குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அதிகம்'

என்ற அறிவிப்பைப் படிக்கும் போது தூக்கிவாரிப் போடுகிறது. 'யூனிசெஃப்' கொடுக்கும் புள்ளி விவரத்தை மறுக்கவும் முடியவில்லை.

வயிற்றுப் போக்கினால் உடம்பில் நீர்ச் சத்து குறைந்து இறக்கும் குழந்தைகளும், சரியான தடுப்பூசி போடாமையால் நோய் பட்டு இறக்கும் குழந்தைகளும் உலகில் மிக அதிகமாம்.

சமீபத்தில் 'யூனிசெஃப்' தன்னுடைய



ஆண்டு அறிக்கையை வெளியிட்டிருந்தது.

ஆனால் எய்ட்ஸ்க்குக் கிடைக்கும் விளம்பரம், இந்த அப்பாவிக் குழந்தைகளுக்குக் கிடைப்பதில்லை. படித்தவர்களும் சமுதாயத் தொண்டு நிறுவனங்களும் இதைப் பற்றி யோசிக்க வேண்டும்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்.





குறிஞ்சி மலர் மறைந்தது

பெண்களை இந்தியப் பண்பாட்டின் விளக்காகக் காட்டியதோடு மட்டுமல்லாமல் அவர்களைச் சிறந்த சிந்தனைவாதிகளாகவும் தன்னுடைய நாவல்களில் படைத்த நா. பா. அண்மையில் மறைந்து விட்டார். அந்த குறிஞ்சி மலரையும், பொன் விலங்கையும் யாரால் மறக்க முடியும்?

ஒரு சிம்மம் போல எந்த மேடையிலும் ஆபாச எழுத்துக்களை எதிர்த்து கர்ஜித்தவர். பெண்களை இழிவுபடுத்துவதைக் கண்டித்தவர். அவருடைய சிறு முறுவலுடன் கூறும் தமிழ்ப் பேச்சு அற்புதமாக இருக்கும். அருமையான அந்த எழுத்தாளனின் மறைவுக்கு அஞ்சலி செலுத்துவோம்.

உங்கள் பொங்கல் கனவுகளை நனவாக்க...

துகில்

**சூப்பர் கைத்தறித் துணிகள்
சூப்பர் தள்ளுபடி விலைகளில்!**





**அரசு வழங்கும்
20%
பொங்கல்
சிறப்புத் தள்ளுபடி!**

ஜனவரி 7 முதல் 13 வரை மட்டுமே!

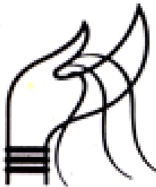
அனைத்து துகில் ஷோரூம்களிலும்
இதர முக்கிய கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

சேலைகள் • லுங்கிகள் • சட்டைத்துணிகள் • டவல்கள்
• படுக்கை விரிப்புகள் • தலையணை உறைகள்.

உற்பத்தி மையங்கள் :

• காஞ்சிபுரம் • ஈரோடு • சேலம் • மதுரை • கரூர் • குறிஞ்சிப்பாடி.

வியாபாரத் தொடர்புக்கும், விற்பனை உரிமைகளுக்கும்
அணுகவும்.



தமிழ்நாடு கூட்டுறவு கைத்தறி நிறுவனம்
(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)
இரண்டாவது மாடி, குறளகம், சென்னை 600 108.
தொலைபேசி : 560517 & 560518.

துகில்: கைத்தறித் துணிகளில் கலையழகு படைப்போர்!



3000 பேர் கொண்ட நடனக் குழு

ரஷ்ய நாட்டின் கலைக் குழுவினரும், தற்போது இந்தியாவிற்கு வந்து, தலைநகரிலும், மற்றும் பல முக்கிய நகரங்களிலும், தங்களது கலைநிகழ்ச்சிகளை நடத்துகிறார்கள். அதில் இடம் பெற்றுள்ள 'போல்ஷாய்' நடனத்தைப் பார்த்து வியக்காதவர்களே இல்லை.

ரஷ்ய நாட்டினர் ஒரு புராதனமான 'நடனக்கலை' மிக்க கருத்துடன் போற்றி மகிழ்கிறார்கள்.

இது உலகிலுள்ள பல நாட்டு கலைக்குழுவினர்களும் வியக்குமளவிற்கு மிக அதிக அளவு உறுப்பினர்களைக் கொண்டது. கிட்டத்தட்ட ஆயிரம் பேர்களை கொண்ட இந்த அமைப்பில் 300 ஆடற்பயிற்சி பெற்றவர்களும், 74 பேர் தனியாகப் பாடும் பயிற்சி பெற்றவர்களும், ஒன்றாக இணைந்து இசைக்கும் இசைக் குழுவில் 200 பேர்களும் இருக்கின்றனர்.

இவை தவிர, நிர்வாகம், உடைகள் பராமரிப்பு, மற்றும் பின்னணியில் திரைச்சீலை, அரங்க அமைப்பு ஆகியவைகளை மேற்கொள்ளும் கலைஞர்கள் ஆகியவர்களையும் சேர்த்து 'போல்ஷாய்' அமைப்பில் சுமார் 3000 பேர் பணிபுரிகின்றனர்.!

இவர்கள் ஆண்டு ஒன்றுக்கு 120,000 மீட்டர் துணிகளை உபயோகித்து காட்சிகளின் அமைப்பை உருவாக்குகிறார்கள்!

1959ம் ஆண்டுதான் உலகின் பார்வையைக் கவர்ந்தது இந்த நடனம். கலினா உலனோவா என்ற பெண் 'போல்ஷாய்' நடனக் குழுவினரின் திறமையை அமெரிக்க நாட்டில் முதன் முதலாக வெளிப்படுத்தி அமெரிக்க மக்களின் பெரும் பாராட்டைப் பெற்றாள்.

இதற்குப் பின் 'ரஷ்ய பாலே' நடனங்களின் புகழ் உலகெங்கும் பரவத் தொடங்கியது.

வியக்கத்தக்க வகையில் இந் நடனக் கலையின் புகழ் உலகெங்கும் பரவக் காரணம், இவர்களது கட்டுக்கோப்பான ஆடல் முறைகள், மிகக் கடுமையான பயிற்சி முறை, ஆட்டத்தில் ஒன்றி ஈடுபட்டு ஆடும் அழகு, இக்கலையின் மீது கொண்டுள்ள பக்தி உணர்வு, தன் நாட்டிற்குப் புகழைச் சேர்க்க வேண்டும் என்ற துடிப்புடன் கூடிய நாட்டுப் பற்று, ஆகியவைகளைச் சொல்லலாம்.

இச்சிறப்பு மிகுந்த 'போல்ஷாய்' நடனக் குழுவினரை இயக்குபவர் 'யூரி க்ரிகோரோவிச்' என்பவராவார். ரஷ்ய நாட்டின் மிகச் சிறந்த நடனக்குழு இயக்குனராகத் திகழும் இவர் பழங்கலையின் தூய்மையைப் போற்றிக் காக்கிறார். அதே சமயம் புதிய வழி முறைகளை பழமையின் சிறப்பு குறையாமல் புகுத்துகிறார். 'க்ரிகோரோவிச்' இல்லையென்றால் 'போல்ஷாய்' நடன அமைப்பே இல்லை என்று கூறும் அளவு இவரது சிறப்பு அமைந்துள்ளது.

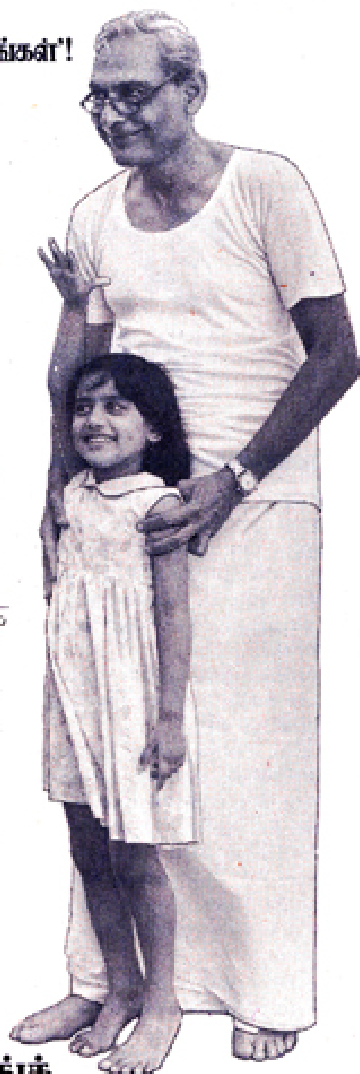
டெல்லி, பம்பாய், கல்கத்தா, சென்னை போன்ற பெரிய நகரங்கள் பலவற்றிலும் இவர்களது நிகழ்ச்சிகள் நடக்கவிருக்கின்றன.

— எஸ். ஏ. அமிர்தா சுப்ரமண்யம்



அவளைப் போலவே விரைந்து வளரும் அன்புப் பரிசினை அளித்திடுவீர்

இதோ, 'பணத்திலும் மேம்பட்ட புத்திரங்கள்'!

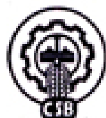


கத்தோலிக் சிரியன் பேங்க் உங்களுக்கென புத்தம் புதிய அன்பளிப்புத் திட்டம் ஒன்றை உருவாக்கியுள்ளது. அதுவே 'பணத்திலும் மேம்பட்ட பத்திரங்கள்'. (Better-than-Cash Certificates) இதற்கு ஏன் இப்படி ஒரு பெயர்? ஏனெனில் இதில் முதலீடு செய்யப்படும் உங்கள் பணம் உங்களது அன்புக்குரிய மனைவி, மகன், பேரக்குழந்தைகள் போன்றவர்களுக்காக அதிகமாக உழைத்து அமோக லாபம் அளிக்கிறது.

இத்திட்டம் எப்படிச் செயல்படுகிறது? உங்களது பேத்திக்கு அன்பளிப்பாக நீங்கள் ஒரு தொகை கொடுக்க விரும்பினால், அதற்குப் பதிலாக, 'பணத்திலும் மேம்பட்ட பத்திரங்களை' வாங்கிக் கொடுங்கள். மொத்தமாகவோ அல்லது தவணைகளிலோ பணம் செலுத்தி இவற்றை நீங்கள் வாங்கலாம். 10 ஆண்டுகள் கழிந்த பின்னர், நீங்கள் செலுத்திய தொகையை விட ஏறக்குறைய மூன்று மடங்கு தொகை கிடைக்கும். உங்களது அன்புப் பரிசு பற்றி உங்கள் பேத்திக்கு ஆண்டு தோறும் நினைவூட்ட, அவள் பெயரை கம்ப்யூட்டரில் பதிவு செய்து அவளது பிறந்த நாளன்று வாழ்த்து அட்டையும் அனுப்பி வைப்போம்.

உதாரணமாக மொத்தம் ரூ. 1459.60 அல்லது ரூ. 120 வீதம் 12 மாதங்கள் செலுத்தி, ரூ. 4000 மதிப்பு கொண்ட 'பணத்திலும் மேம்பட்ட பத்திரத்தை' நீங்கள் பெறலாம். 10 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு இந்தப் பத்திரத்துக்குப் பணம் பெறலாம். பத்திரத்தை முதிர்வுக்கு முன்னதாகவே திருப்பித் தந்து பணம் பெறவும் முடியும். அல்லது இன்னும் குறுகிய காலத்தில் முதிர்வடையும் பத்திரங்களையும் பெறலாம்.

கத்தோலிக் சிரியன் பேங்க் வழங்கும் 'பணத்திலும் மேம்பட்ட பத்திரங்கள்' உங்களது அருமைப் பேத்தியின் அழகுத் தோற்றத்தைக் கண்டு, 'அட! எப்படி வளர்ந்து விட்டாள்!' என்று நீங்கள் வியப்பதைப் போலவே, உங்களது அன்புப் பரிசும் விரைந்து வளர்ந்திட வழி வகுக்கும் அற்புதத் திட்டம்.



கத்தோலிக் சிரியன் பேங்க்

தி கத்தோலிக் சிரியன் பேங்க் லிமிடெட்

தலைமை அலுவலகம்:
செயின்ட் மேரீஸ் காலேஜ் ரோடு,
திருச்சூர்-680 020.

OBM 433 TM

புதியவை அறிமுகம்



புதிய ஃபீடிங் பாட்டில்!

புட்டிப்பால் அருந்தும் குழந்தைகளுக்காகப் பயன்படுத்தும் பாட்டில், நிப்பிள் போன்றவை மிகக் கவனமாக "ஸ்டெரிலைஸ்" செய்யப்பட வேண்டும் என்பது இன்றையத் தாய்மார்கள் யாவரும் அறிந்த உண்மை. வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார்களுக்கும், பயணங்களின் போதும், இரவு நேரங்களில் திடீரென்று குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க வேண்டி வரும்போதும் இது ஒரு பிரச்னையாக மாறும்.

இந்தப் பிரச்னைக்கு இதோ ஒரு பதில் — மேலை நாடுகளில் ஏற்கெனவே அறிமுகமாகி யாவராலும் உற்சாகமாக வரவேற்கப்பட்ட முறை — ஃபீடக்ஸ். புதிய **Feedex**ன் சுத்திகரிக்கப்பட்ட பாலிதீன் பாலுறைகளும், அவற்றுக்கான பிரத்தியேக பிளாஸ்டிக் பாட்டிலும். குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டிய பாலை விஞ்ஞான முறையில் ஏற்கெனவே சுத்திகரிக்கப்பட்ட பாலுறையில் நிரப்பி, **Feedex**ன் பாட்டிலில் பொருத்தி அப்படியே கொடுக்க வேண்டியதுதான். இத் தயாரிப்பு ஐ. எஸ். ஐ. முத்திரை பெற்றது.

ஒருமுறை உபயோகித்தபின் தூக்கி எறிந்துவிட வேண்டிய பாலுறைகள் 50ம், ஒரு பாட்டிலும் சேர்ந்து மொத்த விலை ரூபாய் 18/—தான்.

புகையற்ற அடுப்புடன்......

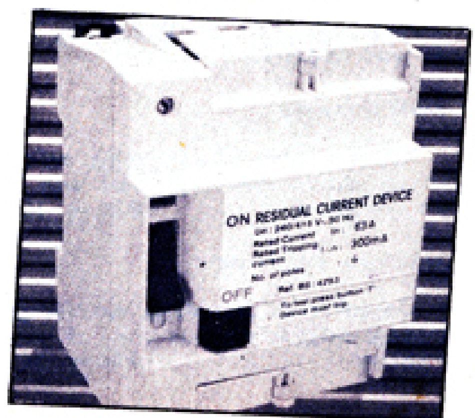
'புகையற்ற அடுப்பு' ஏற்கெனவே புழக்கத்தில் இருப்பதுதான். 'ஜேகப்ஸ் இன்ஜினியரிங் வொர்க்ஸ்' புகையற்ற அடுப்பில் பொருத்தும் வாட்டர் ஹீட்டரையும் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். அடுப்பில் இருக்கும் சூட்டின் உதவியால் பைப்பிலுள்ள நீரும் சூடாகிறது. சமையலுடன் வெந்நீரும் தயாராகி விடுகிறது. புகையற்ற அடுப்பிற்கு எந்தக் கட்டையையும், தேங்காய் நார் போன்றவற்றையும் உபயோகிக்கலாம். (ஜேகப்ஸ் இன்ஜினியரிங் வொர்க்ஸ், ஸ்ரீகாரியம், திருவனந்தபுரம் — 695017)



மின்சாரக் கசிவிற்கு...

வீடுகளில் தொழிற்சாலைகளில் ஏற்படுகின்ற மின்சாரக் கசிவினால் பெரிய தீ விபத்துக்கள், மரணங்கள் ஏற்படுவதுண்டு. வாட்டர் ஹீட்டரைப் போட்டிருக்கும் போது தண்ணீரைத் தொட்டு 'ஷாக்' அடித்தவர்கள் எத்தனை பேர்? 'இங்கிலீஷ் எலக்ட்ரிக் கம்பெனி' இதற்காக பாதுகாப்புக் கருவியொன்றை கண்டுபிடித்திருக்கின்றது. வீடுகளில் மீட்டருடன் இதைப் பொருத்தி விட்டால் மின் கசிவு, 'ஷாக்'குகளால் ஏற்படும் அபாயங்களிலிருந்து தப்பலாம். சிறிய வீடு முதல், பெரிய தொழிற்சாலை வரை எங்கேயும் உபயோகப்படுத்தலாம். ரூ. 800 பெறுமானமுள்ள இது வாழ்நாள் முழுவதும் வரக் கூடியதாம்.

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி





புக் ஷெல்ஃப்

தனி ஒருவர் தானே சமைத்துக் கொள்ளும் முறைகள்

சமையல் தெரியாதவர்களுக்கும் எளிய முறையில் சொல்லித் தருகிறது. தொகுப்பு—மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.
விலை ரூ. 11.00

பண்டிகைகளின் போது செய்ய வேண்டிய பட்சணங்கள்

கோகுலாஷ்டமி, காரடையான் நோன்பு போன்ற சமயங்களில் தொன்றுதொட்டு செய்து வரும் பட்சணங்களைப் பற்றியது. தொகுப்பு — மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.
விலை. ரூ. 5.00

(இரண்டு புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் — மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் செட்டி ரோடு, தி. நகர், சென்னை—17)

மெழுகு மாளிகை

வாண்டு மாமாவின் சிறுவர்களுக்கான கதை.
விலை ரூ. 12.50

தெய்வத்தின் குரல்

பரமாச்சார்யார் ஸ்ரீ சந்திரசேகரேந்திர சரஸ்வதி ஸ்ரீ சங்கராச்சார்ய ஸ்வாமிகளின் அருள்வாக்கு (மூன்றும் பகுதி).
விலை ரூ. 55.00

(இரண்டு புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் — வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை—17)

கல்கி புராணம்

முந்தைய கல்பத்தில் முடிந்த கலியுகத்தைப் பற்றிய கதை. ஆசிரியர் எஸ். பி. ராமசந்திரன்.
விலை ரூ. 10.00

அத்யாத்ம ராமாயணம்

வேதவியாசர் அருளியது. வடமொழியிலிருந்து தமிழில் தருபவர் எஸ். பி. ராமசந்திரன்.
விலை ரூ. 25.00

(இரண்டு புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் — தாமரை நூலகம், 7, என். ஜி. ஓ. காலனி, வடபழனி, சென்னை — 26.)

உங்கள் யோகம் பார்ப்பது எப்படி?

ஜாதகத்தில் யோகங்களைத் தெரிந்து கொள்ள விளக்குபவர் ரிஷிபானந்தர்.
விலை ரூ. 2.50

ஸ்ரீ வெங்கடேச சுப்ரபாதம்

வடமொழி மூலத்தையும், தமிழில் உரையையும் கொண்டுள்ளது. உரை — பூ. ஜெயராமன்.
விலை ரூ. 2.50

சமையலறை குறிப்புகள்

நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட சமையலறை யோசனைகள்.
விலை ரூ. 2.50

(மூன்று புத்தகங்களின் பதிப்பாளர்— அனுராகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை—17)

நூதன சமையற் கலை

பாயசம் முதல் சித்தான்னம் வரை சமையல் குறிப்புகளைத் தருபவர் கே. செல்லம்மாள்.
விலை ரூ. 12.00

மாவரைக்கும் இயந்திரம்

தயாரித்தலும் பழுது பார்த்தலையும் பற்றியது. கிரைண்டர் உள்ள பெண்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது. ஆசிரியர் காக்ஸ்டன் கிருஷ்ணன்.
விலை ரூ. 10.50

வற்றல், ஊறுகாய், அப்பளம் தயாரித்தல்

ஆசிரியர் வி.எஸ். ராஜன்
விலை ரூ. 3.00

(மூன்று புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் ஸ்டார் பிரசுரம், 72 பெரிய தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை — 600 005)

சின்னச் சின்ன நன்னெறிக் கதைகள்

சிறுவர், சிறுமியர் படிக்க வேண்டிய நல்ல கருத்துக்களைக் கூறும் கதைகள். ஆசிரியர் — எ. ஜோதி.
விலை ரூ. 8.00

மூடன் மட்டி மடையன் கதைகள்

வேடிக்கையான கதைகள். ஆசிரியர் எ. ஜோதி.
விலை ரூ. 8.00.

கணக்குப் புதிர்

பள்ளிக் குழந்தைகள் அறிவை வளர்க்கும் புதிர்கள். ஆசிரியர் எ. சோதி.
விலை ரூ. 8.00



கண் கண்ட பேசும் தெய்வம்

ஸ்ரீ சத்யசாயி பகவானின் பக்தரான டி.வி. ஆனந்தன் தான் அனுபவித்து உணர்ந்த அனுபவங்களைத் தந்திருக்கிறார். முதன் முதலாக அவர் சாயிபாபாவின்பால் ஈர்க்கப்பட்ட நிகழ்ச்சி, வெளிநாட்டில் யாரு மற்ற நிலையில் தனக்கு மருத்துவராக இருந்து பகவான் பணிபுரிந்தது போன்றவற்றைக் கூறும்போது மெய்சிலிர்க்கிறது. புத்தகத்திற்கு அணிசேர்க்கும் வகையில் ஸ்ரீ சத்ய பாபாவின் சொற்பொழிவுகளும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

(டி. வி. ஆனந்தன் வெளியீடு, தென்பகுதி ரெயில்வே தொழிலாளர் சங்கம், ஒற்றுமை நிலையம், பெரம்பூர், சென்னை—11)

(மூன்று புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் நன்மொழிப் பதிப்பகம், 53, அரவிந்தர் வீதி, புதுச்சேரி— 605 001)

கோர்ட் உலகம்

நீதிமன்றங்களில் நடந்த சுவையான வழக்குகளைத் தொகுத்திருப்பவர் வழக்கறிஞர் எம்.பி. சுப்ரமணியன்.
விலை: ரூ. 20.00

பொது மக்களுக்கான சட்ட விளக்கங்கள்

ஒவ்வொரு குடிமகனும் அறிந்திருக்க வேண்டிய சட்டங்களைப் பற்றித் தொகுப்பவர் எம்.பி. சுப்ரமணியன். விலை: ரூ. 15.00

(இரண்டு புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் ஸ்ரீ சௌடேஸ்வரி பதிப்பகம், 449, திருவொற்றியூர் நெடுஞ்சாலை, பழைய வண்ணாரப்பேட்டை, சென்னை—21)

நோய் தீர்க்க எனிமா

எனிமா கொடுப்பதன் மூலம் எல்லா நோயையும் தீர்க்கலாம் என்பவர் டாக்டர். ஆர். சுப்ரமணியன்.
விலை: ரூ. 6.00

(காந்திஜி இயற்கை மருத்துவ நிலையம், ஐ. ஓ. பி. காலனி, மருதமலை, கோயமுத்தூர்— 641 046)

தந்தை மகளுக்கு எழுதிய கடிதங்கள்

புகழ்பெற்ற, ஜவஹர்லால் நேரு சிறையில் இருந்த போது மகளுக்கு எழுதிய கடிதங்களின் தமிழாக்கம் கே. ஆர். வாசுதேவன்.
விலை: ரூ. 15.00

(பூரம் பப்ளிகேஷன்ஸ், 59, ராஜா நாயக்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை— 600 033).



முடி நடுவோம் மண்டையின் மேல்

பெண்கள் இந்த விஷயத்தில் அதிர்ஷ்ட சாலிகள். அவர்கள் உடலில் சுரக்கும் ஹார்மோன்களால் அவர்களுக்கு மாரடைப்பால் பாதிக்கப்படும் வாய்ப்புகள் மிகக் குறைவு என்பது மட்டும் அல்ல, வழுக்கை விழும் சான்ஸ்களும் எவ்வளவோ குறைவே. தலையில் முடி அடர்த்தியாக இருக்கலாம் அல்லது குறைவாக இருக்கலாம். நீளமாக இருக்கலாம் அல்லது குட்டையாக இருக்கலாம். ஆனால் வழுக்கைத் தலை பெண்கள் லட்சத்தில் ஒன்று கூட இல்லை.

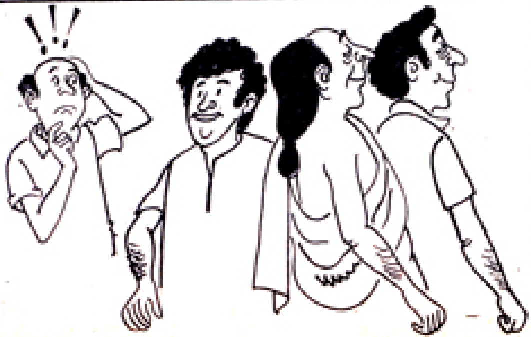
முகத்தின் பாதி அழகு முடி என்கிறது பழமொழி ஒன்று. இதனாலேயே மன்னர் அணியும் மகுடத்தையே முடி என்கின்றனர். அம்மாதிரி கிரீடம் அணியும் வாய்ப்பில்லாத நாம், இருக்கும் முடியையும் இழந்து விட்டால் அது பரிதாபம்தான்.

உலகில் பட்டபட்ட வியாதிக்கெல்லாம் மருந்து கண்டுபிடித்த விஞ்ஞானிகளால் இரண்டே இரண்டு அற்ப வியாதிகள் விட்ட சவாலை ஏற்றுக் கொள்ள இயலவில்லை. அவை, ஜலதோஷம், வழுக்கையுமே. காரணம், ஒருவேளை இவை உயிருக்கு ஆபத்தானவை இல்லை என்பதனால் இருக்கலாம். வழுக்கையை 'மறைக்க' வேண்டுமானால் தொப்பி (அ) குல்லாய் அணியலாம். (ஸ்கூட்டர்களில் செல்லும் ஹெல்மெட்காரர்களுக்கு இந்த அற்ப சந்தோஷம் நிலைக்கட்டும்). அல்லது 'விக்' அணியலாம். ஆனால் வழுக்கை "மறைய" வேண்டுமானால் முடியைப் பிடுங்கி எடுத்து அதை நாற்று நடுவது போல வேருடன் காலி இடத்தில் நடுவது ஒன்றுதான் வழி. இன்றைய பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி முறை இதற்கும் வழிவகுத்திருக்கிறது என்பதுதான் இன்றைய விஞ்ஞானச் சந்தையில் விந்தையிலும் விந்தை.

நான் ஒரு வழுக்கை. வெயிலில் நடந்து சென்றால், மண்டையின் மீது பட்டு பிரதிபலிக்கும்.வெயிலில் காண்போர் கண் கூசும். இதற்குக் காரணம் நான் வந்த பரம்பரையாம். எந்தக் கேசப் பராமரிப்பு முறையின் பாச்சாவும் இதனிடம் பலிக்காது.

அலை அலையாக முடி கொண்ட தலைகளையும், சுருள் சுருளாக முடி உள்ள கிராப்பையும், இன்னும் கேட்டால், கட்டுக் கடங்காத குடுமியுடன் வளையவரும் புரோகிதர்களையும், கோவில் அர்ச்சகர்களையும் கண்டு, இந்த அனுபவம் நமக்கு வாழ்க்கையில் கிட்டவில்லையே என்று மனம் ஏங்கும். இந்த பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி செய்து கொண்டாவது பாலைவனத்தை சற்று சோலைவனமாக்க வேண்டும் என்ற தீவிரத்துடன் புறப்பட்டு விட்டேன் பம்பாய்க்கு ஒரு 'முடிநடும்' (ஹேர் ட்ரான்ஸ்பிளாண்ட் செய்யும்) சர்ஜனைத் தேடி. ஆனால் திரும்பி வந்து விட்டேன் ஒன்றுமே செய்து கொள்ளாமல். காரணம், களைகளைப் பிடுங்கி எடுப்பது போல சற்று பரவலாக முடியைக் கலைத்து வேருடன் பெயர்த்து எடுக்கத்தோதாக, பின் தலையிலாவது கொஞ்சம் அடர்த்தியாகத் தலை முடி இருக்க வேண்டும். என்னிடம் முடி அந்த அளவுக்குக் "கைவசம் ஸ்டாக் இல்லை." அடுத்தது சர்ஜனின் ஃபீஸ் ஒரு சதுர அங்குலத்திற்கு ரூ.நானூறு. கேசம் கிடைக்காவிட்டால் கூட டாக்டரின் நேசம் கிடைத்து அநேக தகவல்களை அறிந்து கொள்ள முடிந்ததே, அதுபோதும்!

தலையிலிருந்து முடிச்சு முடிச்சாக முடி உதிர்ந்தாலோ, அல்லது கொத்து கொத்தாகக் கொட்டினாலோ வழுக்கை விழுந்துவிடும் என்று அர்த்தமில்லை. சில சமயம் இப்படி நேருவது உண்டு. கூடிய சீக்கிரமே சகஜ நிலைமை திரும்பி விடலாம். வழுக்கை நிரந்தரமாகக் குடியேற ஏழெட்டு நிலைகள் உண்டு. முதல் கட்டம் நெற்றியின் மேல் இரு பக்கமும் முடிவரிசை பின்னேக்கிச் செல்லும். இரண்டாவது, இது பார்ப்போர் கண்களில் சட்டென்று கண்ணாடி போல படும் கட்டம். மூன்றாவது கட்டத்தில் அங்கும், இங்கும், எங்கும் ஒரு ஒழுங்கில்லாமல் முடி பெயரும். இந்தத் தீவுகள் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து கை கோத்துக் கொண்டு மார்ச் பாஸ்ட் செய்து கொண்டு முன்னேறுவது நான்காவது படி. ஐந்தாவது கட்டத்தில் இரு பக்கமும் முன்னே





றும் வழுக்கை நடுவில் ஒரு பாலத்தை மட்டும் விட்டு வைப்பது. இந்த பாலமும் கரைந்து, பின்பக்க முடி மட்டும் எஞ்சி நிற்பது ஆறாவது ஸ்டேஜ்.

கடைசியாக முழு வழுக்கை என்பது ஏழாவது கட்டமே. இதில் முதல் இரு கட்டங்களில் நூற்றுக்கு 20 சதவீதமும், மூன்றாவது கட்டத்தில் மூன்றில் ஒரு பங்கும், அடுத்து வரும் கட்டங்களில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு முதல் ஐந்தில் நான்கு பங்கு வரை முடி இழப்பு நேரிடலாம். 80 பங்கு இழந்துவிட்டால் அதையே முழு வழுக்கை என்கின்றனர். காரணம், தலைக்குப் பின்னால் உள்ள மிச்ச 20 பங்கு சட்டென்று கண்ணில் படுவதில்லை.

முழுவதும் பொட்டல் வெளி ஆன பின் சிகிச்சை பயனளிக்காது. மூன்றாவது நான்காவது ஸ்டேஜுக்குள், பாதி அளவாவது ரோமம் உள்ள நிலையில், அதுவும் ஆரோக்கியமான நடு வயதில் தலை நரைக்கு முன்பாகவே (அதாவது கருமை மாறும் முன்பாகவே) சிகிச்சை செய்து கொள்வது ஆதர்சநிலை. ஒன்று மட்டும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த சிகிச்சையினால் முடியின் அளவை ஏதோ கொஞ்சம் அதிகரிக்க முடியுமே தவிர — அதாவது இருக்கும் கன்டிஷனை கொஞ்சம் இம்ப்ரூவ் செய்ய முடியுமே தவிர வழுக்கை விழாத நிலையில் முடி அளவு இருந்த நிலைக்கு திரும்பிச் செல்வது என்பது



அசாத்தியம். ஆகையால் முழு வழுக்கை கேஸ்களை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. 'பெயர்த்து எடுத்து' நடும் அளவுக்கு பின் பக்கம் அடர்த்தி வேண்டும். "களை" எடுத்த பின் அங்கும் அதிக குறை தென்படக் கூடாது. அதிக நம்பிக்கையுடன், அதிக எதிர்பார்ப்புடன் வரும் கேஸ்களையும் திருப்பி அனுப்பி விடுகிறார் அந்த டாக்டர். ஏனென்றால் டாக்டர்கள் ஆண்டவன் அல்ல. இயற்கை செய்ய வேண்டிய தொழிலில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுதான் டாக்டரால் வெற்றி காண இயலும்.

ஐம்பது வயதான ஒருவர் தன் காலேஜ் நாட்களில் எடுத்த ஒரு போட்டாவைக் காட்டி, இந்த மாதிரி என் முடி புதர் போல இருந்தது. மறுபடியும் அந்தப் புதரை என் தலையின் மீது புதையுங்கள் என்றால் அது அசாத்தியம். மற்றபடி இதய நோயாளிகள், தோல் வியாதி உள்ளவர்கள், ரத்தசோகை, இழுப்பு வியாதி கொண்டவர்கள், கடுமையான போதைப் பொருள்கள் உபயோகிப்பவர்கள் ஆகியோரையும் இவர் நிராகரித்து விடுகிறார்.

பின் மண்டையிலிருந்து பெயர்த்து முடியைக் காலி இடத்தில் நடும்போது முன் மண்டையிலும் நடு மேட்டிலும் அதிக கவனம் செலுத்துகிறார். ஏனென்றால் நடு மேட்டுக்கு அப்பாலும் 'நடவு' போடும் அளவுக்குப் பெரும்பாலும் முடியின் ஸ்டாக் இருப்பதில்லை.

நட வேண்டிய ஏரியாவில் சிறு சிறு வட்டங்களாக நான்கு வரிசைகள் போடப்படுகின்றன. ஒன்று மாற்றி ஒன்று வட்டங்களில் 4—5 மி.மீ அளவு ஆழத்தில் பள்ளங்கள் தோண்டப்படுகின்றன. தலையின் பின்பக்கத்திலிருந்து வேருடன் தோண்டப்பட்ட முடிகளை சுமார் 3 மி.மீ. நீளத்தில் வெட்டி, பள்ளத்தில் நடுகிறார்கள். பின்பு கட்டுகள் (பாண்டேஜ்) போட வேண்டும். இதை மறு நாளே பிரித்து விடலாம். ஒரு மாத இடைவெளியில் இந்த சிகிச்சை தொடருகிறது. ஒவ்வொரு முறையும் சுமார் 1½ மணி நேரம் எடுக்கும் 'சிட்டிங்'கில் (அமர்தலில்) குழிக்கு சுமார் 15 முடிகள் வீதம் 60 குழிகளில் 'நாற்று'கள் நடப்படுகின்றன. கிட்டத்தட்ட நான்கு 'சிட்டிங்'களில் சுமார் 3000—4000 ரோமங்கள்!

தோண்டப்படும் பாகம், நடப்படும் இடம் இரண்டுமே உணர்வில்லாமல் மரத்துப் போக இஞ்செக்ஷன்கள் அளிக்கிறார்கள். சிகிச்சை பெறுபவர் நார்மலாக எல்லா வேலையும் செய்யலாம். அடுத்த சில நாட்களுக்கு லேசாக எண்ணெய் தேய்த்து மயிர்க் 'கால்களுக்கு 'மஸாஜ்' செய்ய வேண்டும். ஒரு வாரத்திற்குப் பின் 'ஷாம்பூ' செய்ய வேண்டும். 'புது' முடியில் 8—10 நாட்களுக்குள் வேர் பிடித்து விடும். ஒரு மூன்று வாரங்களில் அது ஆரோக்கியமாக வளரத் தொடங்குகிறது. இரண்டரை மாதங்களில் புது முடியும், பழைய முடியும் இயல்பாக இரண்டற, பேதமில்லாமல் கலந்து விடுகின்றன. பழைய ரோமம் நரைக்கும் போது புதியதும் நரைக்கும். ஏனென்றால் இரண்டு வேர்களுக்கும் வயது ஒன்றே.

பொறுமையாகவும், துல்லியமாகவும் செய்ய வேண்டிய, செய்து கொள்ள வேண்டியது இச்சிகிச்சை. நடவேண்டிய பரப்பளவைப் பொறுத்துச் செலவு ஏழெட்டாயிரம் அல்லது பத்தாயிரம் ரூபாய் கூட ஆகலாம்.

அதாவது கிட்டத்தட்ட முடி ஒன்றுக்கு இரண்டு ரூபாய்.

சற்று விலை உயர்ந்த நடவுதான்!

— எஸ். டி. ராகவன்

ஒருத்தரைப் போல் ஒருத்தர் நிறம் இருத்தல் இல்லை.

பொருத்தமளிக்க உமக்கென்றே 3 வித வண்ணச் சாயல்களில் வருவது லக்மே காலமைன் ஒன்றே.

லக்மே காலமைன் ஒன்றுதான்
மூவித வண்ணச் சாயல்களில்
மோகனமாய் வருகுது:
நேச்சுரல், லைட், கோல்டு. இதில்
உமக்கொன்று சேர்த்தி,
ஒருங்கிணைய நேர்த்தி-எண்ணிலா
வண்ண மேனியரை இனம்பிரித்து
உணருதே லக்மே. இன்மணமுடன்
மேனிமீது இலகுவாய் இழையும்
லக்மே காலமைன்—தனிநிற
உரிமையைத் தருகுது உமக்கு.
பரிட்சார்த்தப் பேக்காகவும்
கிடைக்குது பதம்பார்க்க வசதியாக

நேச்சுரல்
—மாநிற
மேனியருக்கு



லைட்
— சிகப்பு
மேனியருக்கு



கோல்டு
—கருவண்ண
மேனியருக்கு



லக்மே
கேலமைன்

சரும வண்ணம் எவ்வண்ணம்
சாயலுண்டு அவ்வண்ணம்.

உப்பைத் தின்றவன்...

"உங்கப்பன் என்ன மைனர் செயினு வாங்கி போடப் போறான்? போக்கத்த பய" என்றான் ராமசாமி. வெற்றிலை சாற்றை புளிச் என்று வேலி மேல் துப்பினான். காறி முகத்தில் உமிழ்ந்தது மாதிரி இருந்தது அவளுக்கு.

"என்ன உம்முன்னு வாரே? கொஞ்சம் சிரிச்ச முகமாத்தான் இருந்து தொலைக்கிறது. இல்லேன்னு பாவிப் பய பொண்டாட்டியை கொடுமைப் படுத்தறான். அது அழுதுகிட்டே வாரதுன்னு ஊர் பெண்டுகள் வாய் அலைக்கும். உங்கப்பன் — நாறப்பயல் — அவன் செஞ்ச வேலையை யாரும் பார்க்க மாட்டாங்க."

மீனாட்சி நின்றாள். மூச்சிரைத்தது. வயிறு பாரமாய் கனத்தது. கால் மூட்டுகளும் முதுகும் வலித்தன. பஸ் இறங்கு மேட்டில் ஏறி வீட்டை அடைவது வரை நடக்க முடியாது என்று அவளுக்கு தெரிந்திருந்தது. ஆனால் ராமசாமியிடம் சொல்ல பயம்.

"என்ன?" என்றான்.

"ஒண்ணுமில்லே."

"சீக்கிரம் வந்து தொலை புஸ் புஸ்ஸுன்னு..."

முந்தானையால் வேர்வையை துடைத்தாள்.

"உங்கப்பன் சொச்சம் பணத்தை இப்பவாவது குடுப்பானா?"

அவள் பதில் சொல்லவில்லை. ஒரு கலியாணத்தை நடத்தினார் என்ற ஒரே காரணத்திற்காக ஓட்டாண்டியாகி கிழிந்த சட்டையும் நிழல்விரிந்த மங்கிய கண்களுமாக தன் முன் வந்து நின்று அழுத தந்தையின் நினைவு அவள் உள் கனன்றது.

"என்ன?" என்றான் கடுகடுப்புடன்.

"ம்ஹூம்"

"நீதான் அறுத்து முறிச்சாப்ல பேசணும் உங்கப்பன் கிட்ட. கடைக்கு இப்ப எவ்வளவு ரூவா தேவைப்படுதுன்னு தெரியும்ல?"

"கேக்கறேன்."

"கேக்காட்டி தாயும் கொளந்தையும் அப்பன் வீட்டு சோத்தை தின்னுட்டு இங்கியே கெடப்பீங்க, ஆமா"

'இப்ப மட்டும் என்னவாம்' என்று மனக்குள் சொல்லிக் கொண்டாள்.

ஒரு வழியாக வீடு தெரிந்தது.

அவள் இடுப்பு விண் விண் என்று தெறித்தது. தலை நரம்புகள் புடைத்து நின்றன. கண்களில் புகைபடர்வது போல இருந்தது.

"கொஞ்சம் ஒரு மாதிரிதான் நட. என்ன பெரிய நோயாளி மாதிரி..."

வீட்டை அணுகினார்கள்.

வாசல் திண்ணையில் முத்து இருந்தான். சட்டென்று அவளை அடையாளம் கண்டு "அம்மா... அக்கா.." என வீரிட்டான், குதூகலமாய்.

அவள் உள் ஒரு பூ பூத்தது. தம்பியை பார்த்து எட்டு மாதத்திற்கு மேலாகிறது. இளைத்திருக்கிறானோ?

முத்து ஓடி வந்தான்.

"ஏண்டா, படிக்கிறியா நல்லா?"

"உம்" அவன் முகம் விகசித்திருந்தது.

"இந்தா இந்த பையை பிடி" என்றான் ராமசாமி. முத்து பையை வாங்கிக் கொண்டான்.

அம்மா அரக்க பரக்க ஓடி வந்தாள்.

"அட மீனுவா... ஏண்டி ஒரு லெட்டர் போடப்படாதா... வாங்க மாப்பிள்ளை... நடந்தாடி வந்தே இம்புட்டு தூரம்?"

"பின்னே டாக்ஸில கொண்டு வந்து விடுவாக. அப்பிடி இருக்கு ஸ்ரீதனம் தந்த லெச்சணம்" என்றான்.

பலூன் காற்றிறங்குவது போல அம்மா தணிந்தாள்.

"ம்ம்..." என்றான் ராமசாமி அவளிடம்.

அவள் உள்ளே போனாள்.

ராமசாமி திண்ணையில் அமர்ந்தான்.

"எலெய் முத்து. நேரா அய்யப்பன் கடைல போய் ரெண்டு கட்டு பப்படமும் வாழை இலையும் வாங்கிட்டு வா. அப்பா அங்கதான் நிப்பார். இவ வந்திருக்கிறதா சொல்லிடு" அம்மா சொன்னாள்.

"அம்மா எனக்கு கொஞ்சம் தண்ணி குடேன். தலையை சுத்தறது."

"உக்காருடீ ராசாத்தி. காபி குடுக்கறேன்."

"தண்ணி இப்ப குடும்மா."

"உன் மாமியா எப்படிடி இருக்கா?"

"அவளுக்கென்ன கல்லு மாதிரி இருக்கா."

"இப்பவும் ஒண்ணும் மாறுதல் இல்லியா?"

"என்ன மாறுதல்! என் விதி. கிணத்தில தள்ளின மாதிரி தள்ளிட்டிய."

"அது ஏண்டி அப்படி சொல்லிட்டே. நாங்க மனசறிஞ்சா இப்படி ஆச்சு. எல்லாம் சரியாயிடும் ஒரு வருசத்துக்குள்ள. இல்லாட்டி பாரேன்."

"குடுக்கிறதா சொன்ன மீதி காசை எப்ப குடுப்பேன்னு கேக்க சொன்னார்."

"அதான் வந்திருக்காரா?"

"இல்லே மாமியா வீட்டில சேராட வந்திருக்கார்."

"நீ ஏண்டி கரிச்சு கொட்றே. வந்ததும் வராததுமா. ஒரு நா வந்து நின்னா அன்னிக்கு முழுக்க சண்டை."

நான் பின்ன எங்க போயி சொல்றது என் மனசை... எல்லாம் என் தலையெழுத்து"

"காபி குடி."

"சூடு வேணும்மா..."

"டாக்டரை பாத்தியா?"

ஜெயமோகன்

''ம்..''

''என்ன சொன்னார்?''

''இந்த மாசம்தான். பத்து தேதி தாண்டணுமாம்...''

''உனக்கு ஒண்ணும் இல்லியே?''

''உடம்புக்கென்ன கல்லாட்டம் இருக்கு. அடிபடறதுக்காவது ஆரோக்கியம் வேணுமே.''

''எல்லாம் சரியாயிடும்டி... இரு மாப்பிள்ளைக்கு காபி குடுக்கணும்''

முத்து வந்தான் ''அக்கா''

''இங்கே வா''

கூச்சமாய் வந்தான்.

''ஏண்டா தள்ளி நிக்கிறே. அக்கா கூட சண்டையா?''

சிரித்தான்.

''பாஸ் ஆயிருவியா?''

''நான்தான் ஃபர்ஸ்ட்.''

''ம்ம், பெரிய எம்டன்.''

ஒரு நிமிஷம் எல்லாச் சுமையும் விலகி மனம் உல்லாசம்



பெற்றது. சிரித்தாள்.

''அப்பா வந்திட்டாரா?''

''வாரார்.''

அவள் வராந்தாவிற்கு வந்தாள். தங்கசாமி மேல் துண்டால் முகம் துடைத்தபடி வந்து திண்ணை மேல் அமர ராமசாமி கால் மேல கால் போட்டபடி உட்கார்ந்திருந்தான். அவரைத் திரும்பியே பார்க்கவில்லை.

''மாப்பிள்ளை எப்ப வந்தாப்ல?''

''ம்ம்?''

''காப்பி குடிச்சியளா?''

''ஆச்சு.''

''மீனு வந்திருக்கா போல...?''

''ஆமா. வந்திருக்கா. இனிமே திரும்ப எங்க வீட்டுக்கு வருவாளாங்கறதுதான் சந்தேகம்.''

''ஏன் மாப்ளே, அப்டி சொல்லிட்டிய?''

''பின்னே என்னய்யா? மனுஷன்னு நாக்ல நரம்பு வேணும்? சொன்ன சொல்லுக்கு மருவாதை வேணும்? உன்னை சொல்லி குத்தமில்லே. பொறுக்கி பசங்க குடும்பத்ல பொண் எடுத்த என் தலைல செருப்பால மோதணும்.''

உடம்பு துடிக்க கூசி குறுகி நிற்கும் தந்தையின் ஆறடி உயரத்தை பார்க்க நெஞ்சில் தீ எரிந்தது அவளுக்கு. உதட்டை கடித்தபடி

1வது வாரம்

2வது வாரம்

3வது வாரம்

4வது வாரம்

5வது வாரம்

தோ!
வாரங்களுக்குள்
உங்கள் எழில்வண்ணம்
மேலோங்குகிறது

6வது வாரம்

க்ளியர்-டோன்
எழில்வண்ண திட்டம்

நினைத்துப் பாருங்கள். உங்கள் தோற்றத்தில் எழில் வண்ணமும் பொலிவும் எப்படி இருக்க வேண்டும்? க்ளியர்-டோன் ஃபேர்னெஸ் க்ரீம் மூலம் அது அவ்வண்ணமே ஆக முடியும்.

தினம் இருமுறை மென்மையாக க்ளியர்-டோன் தடவவும். அதன் க்ரீம் போன்ற வழவழப்பு சருமத்தில் ஊடுருவதை உணருவீர்கள். மிருதுவானதோ அருமையான ஃப்ரெஷ் மணம்தான். க்ளியர்-டோனின் 4-வழி செயல் தொடங்குகிறது.

இணையற்ற ஒரு எழில்வண்ண உட்பொருள் (வேறெந்த க்ரீமிலும் இல்லாதது) ஆழமாக ஊடுருவிச் சென்று உங்கள் எழில் வண்ணத்தைப் புதுப்பிக்கிறது.

விசேஷமான ஒரு தடுப்புத் திரையிட்டு சூரியனின் கருமையூட்டும் கிரணங்களிலிருந்து நாள் முழுதும் பாதுகாக்கிறது.

செழுமையான 'மாய்ஸ்ச்சரைஸர்' சருமத்தை மிருதுவாக்கி, இளமையின் செழிப்பை வெளிக் கொணருகிறது.

வாரங்கள் செல்லச் செல்ல **சுருக்கங்கள் மறைகின்றன.**

ஆறே வாரங்களுக்குப்பின், க்ளியர்-டோன் ஏற்படுத்திய மாறுதலைக் காண்பீர்கள்... இந்தியாவெங்கும் ஆயிரக் கணக்கான பெண்கள் கண்டதுபோல்.

இதுவன்றோ சமயம். க்ளியர்-டோன் எழில் வண்ணத்தை நீங்களும் கண்டுகொள்வதற்கு?



Clear·tone
the perfect fairness cream
Makes you fairer, keeps you fairer, naturally

லண்டன் • பாரிஸ் • நியூயார்க்

கண்களை அழுத்தினுள்.

''போட்டும் மாப்பிள்ளை. தோவப்படாதிய. நல்ல காரியமா வந்திருக்கிய!''

''ஒலக்கை. சொன்ன சொல்லே காப்பாத்த தெரியாத உனக்கு எதுக்குய்யா பேரன் பேத்தி?''

''எல்லாம் சரி பண்ணிடறேன் மாப்பிள்ளை. கொஞ்சம் சாவகாசம் குடுக்கணும். கொஞ்சம் பொறுத்துக்கணும்..

''ஆன மட்டும் பொறுத்தாச்சு. வெட்டு ஒண்ணு துண்டு ரெண்டா சொல்லிடறேன். தொகையோட அனுப்பறதா இருந்தா பொண்ணை அனுப்பினு போரும். இல்லாட்டி வெட்டி கறி வைங்க அவளை'' ராமசாமி எழுந்து செருப்பை மாட்டினுன்.

''மாப்பிள்ளை சாப்பிடாம...''

''தூ.... உன் வீட்ல சாப்பாடா, என் தலை போனுலும் அது நடக்காது''

''மாப்பிள்ளை அக்கம் பக்கத்ல...''

''தெரியட்டும் வே உம்ம வளமுறை நாலு பேருக்கு. அதுக்கெல்லாம் நல்ல அப்பனுக்கு பொறக்கணும் சுரணை இருக்கும் உம்ம கிட்ட என்ன பேச்சு... புண்ணுக்கு பேச்சு...'' செருப்பை மாட்டியபடி இறங்கினுன்.

அப்பா கண்களை விரல்களால் அழுத்தி துடைப்பதை மீனுட்சி கவனித்தாள்.

தங்கசாமி வீட்டுக்குள் வந்தார். அவர் முகம் மலர்ந்திருந்தது.

''என்னம்மா. கண்ணு... ரொம்ப களைச்சிட்டியே காபி குடிச்சயா?''

மீனுட்சி விழி விரிய பார்த்தாள்.

''என்ன அப்பிடி பாக்கிறே. அவன் கிடக்கிருன் சின்னபயல். எனக்கொண்ணும் வருத்தம் இல்லே, பாத்துக்க. நீ கவலைப் படாதே சட்டியும் அகப்பையும்னு தட்டாம முட்டாம இருக்குமா. சரியாயிடும்...'' புன்னகைத்தார். ''கமலம் கொழந்தைக்கு வாய்க்கு ருசியா என்ன பண்ணி போடப் போறே?''

''அவதான் சொல்லட்டுமே'' என்ருள் அம்மா.

தங்கசாமி சிரித்தார். ''கேட்டியா, ஊரிக்காட்டு சோசியர் கிட்ட கேட்டேன். ராசா மாதிரி பையன் பொறக்கப் போருன்னு சொன்னுர். எமகாதக ஆசாமி அவுரு. சொன்னு தப்பாது. பையன்தான், என்ன கமலம்?''

''பையன்தான் வயித்தை பார்தாலே தெரியுதே'' என்ருள் கமலம் பூரிப்புடன்.

''எனக்கு பையன் வேணும்பா. பொண்ணு போரும்'' என்ருள் மீனுட்சி குரலில் சட்டென்று குடியேறிய உறுதியுடன்.

''ஏண்டி?''

''பொண்ணு போதும் பா.''

''ஏண்டி, பையன் பையன்னு பறந்தே..''

மீனுட்சி குரல் கம்ம சொன்னுள் ''உப்பு தின்னவங்க தண்ணி குடிக்க வேண்டாமா அப்பா? பாவம் அப்படி சும்மா விட்டுருமா?''

திடுக்கிட்டு மகளைப் பார்த்தார் தங்கசாமி. அவள் கைகளில் முகம் புதைத்து குலுங்கி குலுங்கி அழ ஆரம்பித்தாள்.

உண்மை அனுபவம்...



என் அலுவலகத்தில் அமர்ந்து பாங்க் சென்று பணம் எடுப்பதற்காக 'செக்' எழுதிக் கொண்டிருந்தேன். செக் புத்தகத்தில் அது கடைசி லீஃப் ஆக இருந்தது. 'செக் புக் தீர்ந்து விட்டது; பாங்க்கில் இன்று புதிது வாங்கிக் கொண்டு வர வேண்டும்' — என்று எனக்குள் நான் முனகிக் கொண்டேன்.

அருகில் அமர்ந்திருந்த எனது நண்பனின் காதில் அது விழ தனக்கும் ஒரு செக்புக் வாங்கி வரும்படி அவன் பணித்தான். பாங்கில் எனது தொகையைப் பெற்றுக் கொண்டு கவுண்டரில் இருந்த பெண்மணியிடம் இரண்டு செக் புக்ஸ் தாருங்கள் என்று கேட்க நினைத்து வாய் குளறி ''மேடம்; இரண்டு செக்ஸ் புக் தாருங்கள்''— என்று கேட்டு விட்டேன்! அருகில் நின்று கொண்டிருந்தவர்கள் 'கொல்' என்று சிரிக்க கவுண்டரில் இருந்த பெண்மணியும் அதை சீரியஸாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் நகைக்க, நல்ல வேளை; தப்பிப் பிழைத்தேன்!

ஆனல் ஒன்று; வீட்டிற்கு வந்து என் மனைவியிடம் நடந்த சம்பவத்தை விவரிக்க நன்ருக வாங்கிக் கட்டிக் கொண்டேன்!

— நதமா மணுளன்.

தலைவலி எப்படி உருவாகிறது?

நியூயார்க்கிலுள்ள மவுண்ட் சினாய் மெடிகல் சென்டரில் தலைவலி கிளினிக்கில் டைரக்டராய் இருக்கும் டாக்டர் டேவிட் கோடன் (**Dr.David Godden**) என்பவர் தலைவலியைப் பற்றி கூறியதன் சாராம்சம்:

ஒவ்வொருவரும் எப்போதாவது ஏதாவதொரு தலைவலியை அனுபவிக்கிறார்கள். அதில் பல டாக்டரிடம் செல்ல வேண்டிய அளவில் இருப்பதுண்டு.

சுற்றுப்புறத்தின் அழுத்தத்தின் காரணமாக தலைவலியால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறார்கள்.

வீட்டில், வேலையில்லா இடத்திலும் அடுத்தவருடனும் நடைபெறும் சம்பவங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் சூழ்நிலை அழுத்தம் இருக்கிறது. கடுமையான உழைப்பு, நீண்ட தொலைவு வாகன ஓட்டுதல் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டுள்ளோர், சாதாரணமாய் அதில் ஈடுபட்டிருக்கும் போது தலைவலி எனச் சொல்லுவதில்லை. அவர்கள் ஓய்வெடுக்கும் போதுதான் தலைவலியை உணர்கிறார்கள். வார முடிவில் வரும் தலைவலி, உடல் உறவு முடிந்த பின் வரும் தலைவலி, கடுமையான விளையாட்டுகளில் (சாதாரணமாக டென்னிஸ்) ஆட்டத்தின் போதோ அல்லது முடிந்த பின்னோ வரும் தலைவலி என பல தலைவலிகள் இருக்கின்றன.

தலைவலியின் முக்கிய காரணம் இரத்த ஓட்டத்தில் மாறுதல். போதுமான ஆக்ஸிஜனை இரத்தமானது தலைக்கு கொடுக்க தவறும் போது தலைவலி ஆரம்பமாகிறது. சக்தியற்றவராகச் செய்யும் இவ்விதமான தலைவலி எல்லோரிடமும் காணப்படும் ஒரு வகையாகும்.

இரண்டாவது வகை 10 முதல் 20 சதவிதம் உலக மக்களை துன்புறுத்தும் ஒற்றைத் தலைவலி. இது மரபு அல்லது பரம்பரையாக வரும் தலைவலி. ஐந்தில் நால்வரின் பெற்றோர் இந்தத் தலைவலியை அனுபவித்திருப்பர். ஒற்றைத் தலைவலி வாழ்நாள் ஆரம்பத்திலேயே துவங்குகிறது. குழந்தைப் பருவத்தில் அடிக்கடி வருகிறது. ஆண்களை விட பெண்களிடம் சாதாரணமாய அதிகம் காணப்படுகிறது. தலையின் எந்தவொரு பாகத்தையும் பாதிக்கலாம். கண்ணிலிருந்து ஆரம்பமாகி தலையின் பின்பகுதி வரை செல்லலாம். துடிதுடிக்கும் வலியுடன் அந்த வலியின் குரூரம் அதிகரிக்கலாம். ஒற்றைத் தலைவலிக்காரர் வெளிச்சம், சத்தம் அல்லது இரண்டிற்குமோ மிகவும் உணர்ச்சி மிக்கவராக இருக்கலாம். அவருக்குக் குமட்டலும், வாந்தியும் ஏற்படும். இருட்டின அறையை நாடி படுத்துக் கொள்ள வேண்டுமென, அவர் விரும்புவர். சில மணி நேரத்திலிருந்து மூன்று நாள் இத்தலைவலி நீடிக்கலாம்.

ஒற்றைத் தலைவலி ஹார்மோன்களின் பாதிப்பில் துவங்குகிறது. ஆனால் அவை எப்படி வேலை செய்கிறது என்பது தெரியவில்லை. 90 சதவீத பெண்களுக்குக் கர்ப்ப காலத்தில் இது தலை காட்டுவதில்லை. குழந்தை பேறுக்குப் பின் ஆரம்பமாகின்றன. கருப்பையைக் கலைத்த பெண்கள் அதிக அளவில் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகின்றனர். இருபாலரிடமும் 50லிருந்து 60 வயதிற்குள் இத் தலைவலி



முதல் நாள் இரவே பருப்பை நீரில் ஊறவைத்து, மறுநாள் சமைப்பதால் எரிபொருளில் சுமார் 25 சதவிகிதம் மிச்சப்படும்.

அகலமான பாத்திரங்களையே எப்போதும் அடுப்பில் வைப்பதால் 10 சதவிகிதம் எரிபொருள் மிச்சமாகும்.

அரிசியை சுமார் மூன்று மணி நேரம் ஊறவைத்து, பிறகு சாதமாக்கினால் எரிபொருள் செலவு 25 சதவிகிதம் மிச்சமாகும்.

பச்சை முட்டையை உடைத்து உபயோகப்படுத்துவதாயிருந்தால் உடைத்த ஓட்டின் உட்புறத்தில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் வெள்ளை திரவத்தை முகத்தில் பூசி, சிறிது நேரம் கழித்து, முகத்தை சோப்புப் போட்டுக் கழுவினால், முகம் பிரகாசமாய் இருக்கும். பரு, வேர்க்குரு போன்றவை வராது.

சூட்டினால் உண்டாகும் கண் கட்டிக்கு சங்கு மிகச் சிறந்தது. சங்கை சந்தனம் அரைக்கும் கல்லில் இழைத்துப் பூச வேண்டும். மறுநாளே கட்டி மாயமாய் மறைந்துவிடும்.

தொப்பை இருப்பதை எப்படி கண்டு பிடிப்பது? மார்பின் சுற்றளவைக் காட்டிலும் வயிற்றின் சுற்றளவு அதிகமானால் தொப்பை இருப்பதாக அர்த்தம்.

— தொகுப்பு: கல்பாக்கம் ராஜு.

மறைந்தோ அல்லது குறைந்தோ விடும் போக்கு தெரிகிறது.

உண்மையில் காற்றழுத்த மாறுதலினால் உண்டாகும் தலைவலி சைனஸ் தலைவலி. கண், மூக்கு, கன்னம், நெற்றி இவைகளிலேயே நேரிடுகிறது. காலையில் எழுந்திருக்கும்போதே கடுமையாக இருக்கும் இத்தலைவலிக்கு சூடான குளியல் மூலம் நிவாரணம் பெறலாம்.

தலைவலிகளில் முக்கிய இடம் வகிப்பது "கொத்தான தலைவலி" மூன்று நாட்களோ அல்லது மூன்று வாரங்களோ கூட தொடர்ந்து வருவதால் இப்பெயர் ஏற்பட்டது. கண்ணின் சுற்றுப்புறத்திலேயே இது உருவாகிறது. 15 நிமிடங்கள் வரை நீடித்து கண் சிவப்பது, மூக்கிலிருந்து நீர் வடிவது போன்ற விளைவுகளையும் உண்டாக்குகிறது. மிகவும் துன்புறுத்தக் கூடியதாகவும் இது அமைவதுண்டு.

உணவுகளும் தலைவலிக்குக் காரணமாய் அமைவதுண்டு. தைராமைன் அமிலம் அதிகம் சேர்த்த உணவுப் பொருட்களால் 'உணவு சம்பந்த ஒற்றைத் தலைவலி' வருகிறது. இந்த அமிலம் பாலாடைக்கட்டி, கொட்டைகள், பன்றி இறைச்சி, மீன் இவற்றில் காணப்படுகிறது.

அதிகம் குடிப்பதும் தலைவலிக்கு ஒரு காரணம். ஆனால் ஆல்கஹாலைக் கலப்பதால் வருவதே அதிகம். சில 'பெக்'குகள் விஸ்கியால் பாதிப்பு ஒன்றுமில்லை. முதலில் சில 'பெக்'குகள் விஸ்கியும், பின்னர் சில 'பெக்'குகள் பீரோ அல்லது ஒயினோ சாப்பிட்டீர்களானால் கட்டாயம் தலைவலி வரும் என உறுதியாகச் சொல்லலாம்.

'ஷாம்பெய்ன்' பொதுவாக எல்லோரிடமும் தலைவலியை உண்டாக்குகிறது.

பொதுவாக இளம் வயதினரிடையேதான் அதிகமாக தலைவலி காணப்படுகிறது. 'க்ளாக்கோமா' என்ற கண் நோய், கருப்பை வலி, நீரிழிவு போன்ற முதுமை நோய்களை சந்திப்பதன் மூலம் 60 வயதிற்கு மேல் வரும் தலைவலி வருகிறது.

அநேகர் தலைவலியுடன் நீண்ட நாட்கள் உபாதையடைந்த பின்னரே டாக்டரை அணுகுகிறார்கள். இது சரியானதல்ல; ஆபத்தானதும் கூட. விடாப்பிடியாக இருத்தல், கடுமையாய் வளர்ச்சியடைதல், மாறுதலடைதல், முன் எப்போதும் இல்லாத அளவில் புது மாதிரியாக இருத்தல், வேறொரு நோயுடன் தொடர்பு கொண்டிருத்தல் — இப்படியாக தலைவலி இருந்தால் அவசியம் டாக்டரை அணுக வேண்டும். உறுதியாய் உடலை முடமாக்கும் தலைவலிகள் வயதானவரை விட குழந்தைகளிடம் அதிகம் தலை காட்டுகின்றன. உதாரணமாய் மூளையில் கட்டி. பொதுவாக யாருமே குழந்தைகளை சரிவர கவனிப்பதில்லை. தலைவலி, காய்ச்சல் அல்லது பள்ளியில் சரிவர இயங்காமை, தன்வசமில்லாமல் தோற்றமளித்தல் போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படின் குழந்தையை அவசியம் பரிசோதிக்க வேண்டும். பெரியோரிடையே ஒரு நாளைக்கு மேலும் வேலைகளை செய்ய விடாமல் தடுக்கும் அளவில் வலி கொடூரமாக இருந்தால் மருத்துவ ஆலோசனையை அவசியம் நாட வேண்டும்.

சாதாரண தலைவலிகளுக்கு ஆஸ்பிரின் பெருமளவில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. அதிகம் ஆஸ்பிரின் எடுத்துக் கொண்டால் இரைப்பையில் இரத்தக் கசிவை ஏற்படுத்திவிடும். பக்க விளைவுகளையும் உண்டாக்கிவிடும். டாக்டர்கள் மனச்சோர்வை குறைக்கும் மருந்துகளும் மனசரிந்து தரும் மருந்துகளும் இணைந்த மருந்தை பெருமளவில் கொடுத்து வெற்றி கண்டிருக்கிறார்கள். இவை சுலபமாக தாங்கும் சக்தியும் மருந்திற்கு அடிமையாகாத தன்மையும் உள்ளவை. எனவே பிரச்னையை மருத்துவரிடம் கொண்டு போவதே நல்லது. தலைவலிக்கு மருந்து உட்கொள்வதில் இன்னொரு ஆபத்தும் உள்ளது. தலைவலி வரும்போதெல்லாம் அந்த மருந்தை எடுத்துக் கொள்கிறீர்கள். அதன் மூலம் அம் மருந்திற்கு அடிமையாகவும், பழக்கமாகவும் ஆகி விடுகிறீர்கள்.

அக்குபஞ்சர் உதவியால் தலைவலி பாதிப்பிலிருந்து குணமானோர் மிகவும் குறைவே. அதைக் காட்டிலும் ஹிப்னடிசமும் மனோதத்துவ முறையும் மிகுந்த அளவில் பயன் தந்துள்ளன.

— ஜி. முருகவேல்



கண்களுக்கு, கூர்மை, குளுமை, இனிமை.

ஐடெக்ஸ்
காஜல் சுப்ரீம்

சாஸ்திரீய முறையில் தயாராகும்
ஐடெக்ஸ் மை கண்களுக்கு
குளுமையூட்டி பாதுகாக்கிறது.
எவ்வித தீங்கும் விளைவிக்காது.
பாதுகாப்பானது, பச்சிளம் குழந்தையின்
கண்களுக்குக்கூட!



ஐடெக்ஸ்
48 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்

அரவிந்த் லாபரடரீஸ் சென்னை-600 033.

Imageads 2496

தொந்தியே ஓடு...



'டயட்,' இந்த வார்த்தை எல்லா வயதினராலும் இன்றைய தினம் உபயோகிக்கப்படும் வார்த்தை. எல்லோருமே உடல் பருக்காமல் கச்சிதமாக, பார்க்க அழகாய் இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்து உணவைக் கட்டுப்பாடு பண்ணுகின்றனரே ஒழிய உடற்பயிற்சியும் தேவையென எண்ணுவதில்லை. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் சீரான ரத்த ஓட்டமும் தசைகளுக்கு வலுவும் பெறலாம். 'உடலின் அதிக சதையும் கரையும்.

உடற்பயிற்சியா? எனக்கு எங்கே நேரம்? இங்கே இருக்கிற வேலைக்கே நேரம் போதவில்லை என்பவர் அநேகம். ஆனால் நம்முடைய அன்றாடக் காலைக் கடன்களை முடித்து இதையும் ஒரு 15 நிமிட வழக்கமாய் வைத்துக் கொண்டால் ஆரம்பத்தில் கடினமாய்த் தோன்றும். பிறகு இதுவும் வழக்கமான பணியில் ஒன்றாகிவிடும். அதன் பின் வரும் மணிக்கூறுகள் நம் சுறுசுறுப்பில்.

இந்த 12 பயிற்சிகளும் பருத்துவிட்ட இடைக்கும், வயிற்றுக்கும் சுற்றளவைக் குறைக்கப் பெருமளவு உதவி புரியும்.

உடற்பயிற்சி: 1

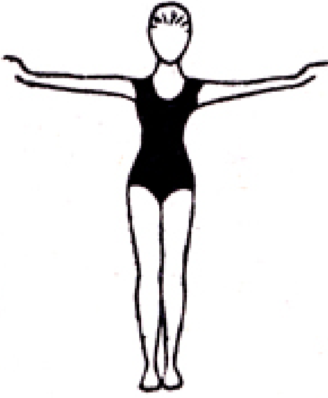


1. நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
2. கையைப் பக்கவாட்டில் நீட்டவும்.
3. குதிகால்களைச் சேர்த்து வைக்கவும்.
4. பின்னர் கைகளை முன்னோக்கிக் கொண்டு வரவும்.
5. உயர்த்திய கைகளைத் தலைக்கு மேல் கொண்டு செல்லவும்.
6. இடுப்பை வளைத்து வயிற்றுப் பகுதியை உள்புறமாய் இழுத்து, விரல்கள் தரையைத் தொடுமாறு குனியவும்.

10 முறை தொடர்ந்து வேகமாய்ச் செய்யவும்.

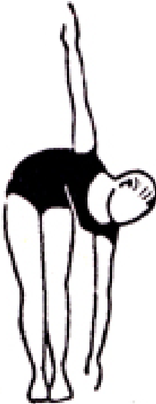
உடற்பயிற்சி: 2

1. நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
2. கால்களை ஒன்று சேர்க்கவும்.



3. கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டவும் (படத்தில் உள்ளபடி)
4. இடுப்பைத்திருப்பி வலதுகை முன்புற மும் இடதுகை பின்புறமும் வருமாறு செய்யவும்.
5. பின்னர் இடதுகை முன்புறமும் வலது கை பின்புறமும் வருமாறு செய்யவும்.
10 முறைக்கு மேல் செய்யவும்.

உடற்பயிற்சி: 3



1. கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்து நேராக நிற்கவும்.
2. கைகளை முன்னேக்கி வெளியே நீட்ட வும்.
3. பிறகு இரு கைகளையும் அதன் பின் பக்கவாட்டில் நீட்டவும்.
4. பக்கவாட்டில் சாய்ந்தவாறே இடது கால் விரல்களை இடது கையால் தொடவும். (வலது கை மேலே பார்த்த நிலையில் இருக்கும்.)
5. பிறகு நிமிர்ந்து பக்கவாட்டில் கைகளை நீட்டவும்.
6. வலதுபுறம் செய்யவும்.,
6 முறை வேகமாய் இருபுறமும் செய் யவும்.

உடற்பயிற்சி: 4



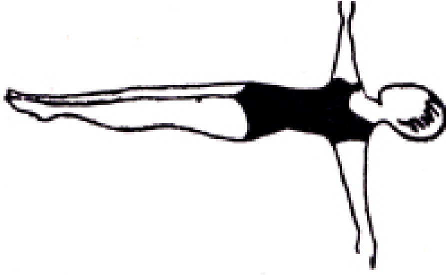
1. நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
2. முழங்காலின் பின்புறம், இடுப்பின் பின்புறம், தோள், தலை சுவரைத் தொடுமாறு நிற்கவும்.
3. கைகளைத் தொங்க விடவும்.
4. பிறகு கைகளைத் தலைக்குமேல் சுவரைத் தொடும்படி உயர்த்தவும்.
5. கைகளை விறைப்பாக வைத்து முன் கொண்டு வரவும்.
6. ஆனல் உடம்பின் மற்ற பாகங்கள் சுவரைத் தொடும்படி இருக்க வேண் டும்.
10 முறை செய்யவும்.

உடற்பயிற்சி: 5



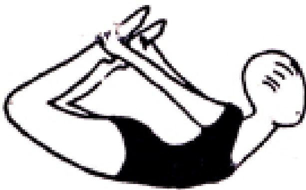
1. வயிற்றுப் பகுதி தரையில் படுமாறு படுக்கவும்.
2. கால்களை நேராக நீட்டவும்.
3. முழங்கால்களை விறைப்பாக வைத்துக் கொள்ளவும்.
4. கைகளைத் தலைக்குமேல் கோர்த்துக் கொள்ளவும்.
5. 3 முறை இடதுபுறம் புரண்டு செல்ல வும்.
6. பின் பழைய நிலையை அடைய வும்.
7. வலது புறம் மூன்று முறை செய்யவும். ஒவ்வொன்றும் பத்து முறை செய்ய வும்.

உடற்பயிற்சி: 6



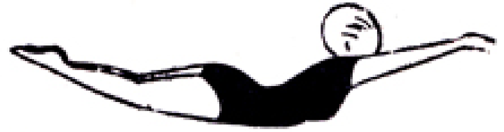
1. முதுகுப்புறம் தரையில் படுமாறு படுக்கவும்.
2. இரு கைகளையும் தோளுக்குப் பக்கவாட்டில் நீட்டவும்.
3. கைகளை நீட்டும் பொழுது ஆழ்ந்த உள் மூச்சுடன் நெஞ்சை உயர்த்தவும்.
4. வயிற்றுத் தசைகளைச் சுருட்டிப் பிடித்த உணர்வுடன் பத்து வரை எண்ணவும்.
5. பிறகு மூச்சைத் தளர்த்தவும்.
   10 முறை செய்யவும்.

உடற்பயிற்சி: 7



1. வயிற்றுப் பகுதி தரையில் படுமாறு படுக்கவும்.
2. கைகளைப் பின்புறம் உயர்த்தவும்.
3. கால்களை மேல்புறமாய் வளைத்துக் கைகளினால் பாதத்தைப் பிடிக்கவும்.
4. உடல் முழுவதும் வில் போல் வளைய வேண்டும்.
5. வயிற்றுப் பகுதி மட்டும் தரையில் படும்.
6. முன்னும் பின்னும் ஆடவும். (ஆடும் நாற்காலி போல).
7. ஓய்வெடுத்துத் திரும்பவும் செய்யவும்.
   ஒவ்வொன்றும் பத்து முறை செய்யவும்.

உடற்பயிற்சி: 8



1. வயிற்றுப் பகுதி தரையில் படுமாறு படுக்கவும்.
2. கைகளையும் கால்களையும் நீட்டிக் கொள்ளவும்.
3. கைகளையும் கால்களையும் முடிந்த அளவு உயரே தூக்கவும்.
4. வயிறு மட்டுமே தரையில் தாங்கி நிற்கும் (படத்தில் உள்ளபடி).
5. இந்த நிலையில் 10 எண்ணவும்.
6. ஓய்வெடுத்துப் பின் 10 முறை செய்யவும்.

உடற்பயிற்சி: 9



1. வயிற்றுப் பகுதி தரையில் படுமாறு படுக்கவும்.
2. கைகளைக் கோர்த்து இடுப்பின் பின்புறம் வைக்கவும்.
3. கைகளின் பலத்தால் உடலைப் பின்புறமாய் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு இழுக்கவும்.
4. இழுத்த நிலையிலே 10 முறை எண்ணவும்.
5. ஓய்வெடுத்துப் பின் செய்யவும்.
   10 முறை செய்யவும்.

தேன்குழல், வடகம் செய்யும்போது பாத்திரத்தில் ஜவ்வரிசி, அரிசி மாவுடன் ப.மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து அரைத்து தோசை மாவு போல் கெட்டியாகக் கரைத்து இட்லிக் குக்கரில் ஊற்றி, ஐந்து நிமிடம் ஆவியில் வேக வைத்து ஆறியதும் ஒரு தட்டில் தட்டி, அச்சில் வைத்துப் பிழிந்தால், மாவு கட்டியில்லாமல் இருப்பதுடன் துளிக்கூட வீணாகாமல் முழுவதும் எளிதில் பிழிய வரும்.

— உமா.

சிக்கனம்! சிறப்பு அம்சம்!!

ப்ரீதி

ஹெவி ட்யூடி மிக்ஸர் கிரைண்டருடன்



விநியோகஸ்தர்கள் :—

டி.எ. டெய்லர் & கோ (மெட்ராஸ்) பி. லிட்.,
18/19, ஸ்ரீராம் நகர், தெற்கு தெரு, சென்னை-600 018.
Tel: 451709 / 451747 / 450564

ஏதோ ஒரு மிக்ஸி அல்ல—இது ஒரு ttk தயாரிப்பு

உடற்பயிற்சி: 10



1. இடுப்பின் மீது கைகளை வைக்கவும்.
2. விரல்கள் விலகி இருக்க வேண்டும்.
3. படத்தில் உள்ளபடி மெதுவாக உட்காரவும்.
4. விரல்களைத் தரையில் படுமாறு ஊன்றி, அதன் பின் குதிகால் தரையில் படுமாறு உட்காரவும்.
5. பின்னர் பழைய நிலைக்குத் திரும்பவும். (விரல்களை ஊன்றிக் குதிகால் உயர்ந்த நிலை)
   10 முறை செய்யவும்.

உடற்பயிற்சி: 11



1. முதுகுப்புறம் தரையில் படுமாறு படுக்கவும்.
2. இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் உடம்புடன் ஒட்டி, உள்ளங்கை தரையில் படுமாறு வைக்கவும்.
3. இரண்டு முழங்கால்களையும் மடக்கியவாறு நெஞ்சு வரை உயர்த்தவும்.
4. அந்த நிலையில் பத்து எண்ணவும். பின் பழைய நிலை அடையவும். பத்து முறை செய்யவும்.

உடற்பயிற்சி: 12



1. கால்களை உட்கார்ந்த நிலையில் மடக்கியவாறு (படத்தில் உள்ளபடி) உட்காரவும்.
2. இடது கையை இடுப்பில் ஊன்றியவாறு, வலது கையை முன்புறமாய் முடிந்த அளவு நீட்டவும்.
3. ஏதாவது கனமுள்ள பொருளை இழுப்பது போலவோ, படகுத் துடுப்பு போடுவது போலக் கற்பனை செய்து கொண்டு கையை மெதுவாய்ப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும்.
4. வலது பக்கமும் இதுபோல.
   10 முறை செய்யவும்.

— திருமதி மங்களம்

ரங்கோலிக்கு பேஸ் போடும் முறை

தரையில் ஏதாவது ஒரு நிறத்தில் base போட்டு பிறகு அதன் மேல் வண்ண கோலமிட்டால் மிக அழகாக இருக்கும். கம்பளத்தின் மீது கோலமிட்டது போலிருக்கும்.

முதலில் ஒரு சதுரம் அல்லது வட்டம் வரைந்து கொள்ளுங்கள். மாவுசலிக்கும் சல்லடையில் நமக்கு விருப்பமான கலர் கோலப் பொடியை எடுத்துக் கொண்டு சமமாக சதுரம் அல்லது வட்டத்திற்குள் சலிக்கவும். பொடி கோட்டிற்கு வெளியே வராதபடி பார்த்துக் கொள்ளவும்.

ஓரத்தை அழகுபடுத்த விரும்பினால் ஒரு வட்டமான பாக்கை எடுத்துக் கொள்ளவும். அதை சதுரம் அல்லது வட்டத்தின் ஓரத்தில் வைத்து baseக்கு போட்ட வண்ணத்திற்கு எதிரான்தொரு வண்ணக் கோலப் பொடியை அதன் மேல் சிறிதளவு வையுங்கள். பாக்கை சுற்றிலும் பொடி விழும். பாக்கை எடுத்து விடுங்கள். பாக்கு வைத்த இடத்தை சுற்றிலும் வட்டம் வந்திருக்கும். அதன் பக்கம் 'பாக்கை திரும்பவும் வைத்து மறுபடியும் அதே மாதிரி செய்யவும். இவ்வாறு சதுரம் அல்லது வட்டத்தின் ஓரம் முழுவதும் செய்யவும். அழகான base தயார். கோலத்தை நடுவில் போடவும்.

— கஸ்தூரி நிக்கோலஸ்.



நீங்கள் வெளிநாடு போகப் போகிறீர்களா?

வெளிநாடுகளுக்குப் போகிறவர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகமாகிக் கொண்டேயிருக்கிறது. சுற்றுலாவாக வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று விட்டு அயல்நாட்டு பொருள்களை வாங்கி வருவோரும் பெருகி வருகிறார்கள். அயல் நாடுகளுக்குப் போக விரும்புகிறவர்கள் அல்லது அடிக்கடி போய்க் கொண்டிருப்பவர்களுக்குச் சில குறிப்புக்களைத் தொகுத்துத் தந்திருக்கிறோம்.

முதலில் பாஸ்போர்ட்!

அயல் நாட்டுக்கு நாம் போக வேண்டுமானால் முதலில் நம்மிடம் இருக்க வேண்டியது பாஸ்போர்ட். இதை பாஸ்போர்ட் அலுவலகத்தில் அணுகி நாம் பெற வேண்டும். இதற்காக விண்ணப்பப் பாரங்கள் விற்கப்படுகின்றன. இவைகளைப் பூர்த்தி செய்து நாம் இந்திய குடிமகன்தான் என்றும், ஒரே இடத்தில் பல ஆண்டுகள் வசிப்பவர் என்றும் எம்.எல்.ஏ. அல்லது எம்.பி. ஆகியோரிடமோ அல்லது உயர் அரசு அதிகாரிகளிடமோ அத்தாட்சி பெற்று கொடுக்க வேண்டும். நம்மைப் பற்றி போலீஸ் அதிகாரிகள் விசாரித்தப் பின் பாஸ்போர்ட் நமக்கு வழங்கப்படும்.

சில தனியார் டிராவலிங் ஏஜென்ஸிகள் வெகு சீக்கிரமாகக் கூட நமக்குப் பாஸ்போர்ட்டை வாங்கிக் கொடுக்கின்றன. இதற்காக பாஸ்போர்ட் கட்டணத்துடன் டிராவலிங் ஏஜென்ஸிதாரர்களுக்கும் சேவை கட்டணத்தை நாம் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும்.

ஒப்பன் பாஸ்போர்ட் அல்லது சாதாரண பாஸ்போர்ட் என்று இரண்டு வித பாஸ்போர்ட்கள் உண்டு. தொழில் அதிபர்கள், மிகப் பெரிய வியாபாரிகளுக்கு ஒப்பன் பாஸ்போர்ட் வழங்கப்படும். ஒப்பன் பாஸ்போர்ட் வழங்குவதில் சில குறிப்பிட்ட அரசு அதிகாரிகளும் அடங்குவார்கள். சாதாரண பாஸ்போர்ட்தான் எல்லாருக்கும் கிடைக்கும். ஒப்பன் பாஸ்போர்ட் வைத்திருப்பவர்கள் தங்களுக்குத் தேவையான அன்னியச் செலவாணியைப் (**Foreign Exchange**) பெற்று வெளிநாடுகளில் செலவழிக்க முடியும். இவர்களுக்குக் கால வரை வரையறையோ அல்லது அன்னியச் செல

வாணியில் நிர்ணய அளவோ கிடையாது. ஆனால் இவர்கள் செலவழித்ததிற்கு ரிசர்வ் வங்கிக்குக் கணக்கு கொடுக்க வேண்டும்.

சாதாரண பாஸ்போர்ட் வழங்குவதில் கூட இரண்டு வகையுள்ளன. சில பாஸ்போர்ட் தாரர்களுக்கு இமிக்கிரேஷன் **(Immigiration)** தேவையில்லை என்று குத்தி கொடுப்பார்கள். சிலருக்கு ஒவ்வொரு முறை அயல்நாடு போகும் போதும் இமிக்கிரேஷன் வாங்கித்தான் ஆக வேண்டும். பட்ட மேற்படிப்பு படித்தவர்கள், தொழில் நுட்பப் படிப்புப் படித்தவர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள், டாக்டர் மற்றும் டாக்டரேட் வாங்கியவர்களுக்கு இமிக்கிரேஷன் (குடிபெயரும் சான்றிதழ்) ஒவ்வொரு முறையும் தேவையில்லை.

ஒருமுறை அயல்நாடு சென்று வர நமக்கு அமெரிக்க டாலர்கள் 500 தரப்படும். ஒரு அமெரிக்க டாலர் என்பது நமது இந்திய ரூபாய் 13க்குச் சமம். நாம் பயணம் செய்யும் விமானச் செலவோ, கப்பல் செலவோ இதில் அடங்காது. இந்திய ரூபாய்களை கட்டி பயணச் சீட்டைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பிறகு விசா!

நமக்குப் பயணச் சீட்டு கிடைப்பதற்கு முன் நாம் எந்த நாட்டுக்குச் செல்கிறோமோ அந்த நாட்டு விசா (அயல் நாட்டில் அனுமதிக்கப்படுவதற்கான அந்நாட்டு அத்தாட்சி) பெற வேண்டும். அந்தந்த நாட்டுத் தூதரகங்களின் மூலமாக விசாவைப் பெற வேண்டும். குறிப்பிட்ட பணியிருந்தால் அதைச் சொல்லியோ அல்லது சுற்றுலா என்றால் அதைச் சொல்லியோ விசாவை எளிதில் பெறலாம். விசா பயணச் சீட்டு இரண்டும் பெற்றதும் அன்னியச் செலவாணியை நமது நாட்டுப் பணத்தைக் கொடுத்து ரிசர்வ் வங்கியிடமிருந்தோ அல்லது அரசின் ஒப்புதல் பெற்ற நிறுவனத்தினரிடமிருந்தோ அல்லது அன்னிய செலவாணியைக் கொடுக்க அரசால் நியமிக்கப்பட்ட வர்த்தக வங்கிகளிடமிருந்தோ நாம் பெறலாம்.

அன்னியச் செலாவணி

மூன்று வருடத்திற்கு ஒரு முறைதான் 500 அமெரிக்க டாலர்கள் நமக்கு அன்னிய செலவாணியாகத் தரப்படும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. சாதாரணமாக ஒருவர் அயல் நாடுகளுக்கு மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறைதான் செல்ல முடியும். வருடத்திற்கு ஒருமுறை இருமுறை கூட சிலர் செல்கிறார்களே அது எப்படி? என்று கேட்கலாம். வியாபாரிகள், தொழில் அதிபர்கள், தொழில் காரணமாக (ஓப்பன் பாஸ்போர்ட்) எப்போது வேண்டுமானாலும் செல்லலாம். மற்றவர்களும் வருடத்திற்கு ஒருமுறை கூட செல்லலாம். அப்படி செல்வதாக இருந்தால் அவருடைய பயணச் செலவு, அயல் நாட்டில் அவருக்கு ஆகும் செலவு ஆகியவைகளை அவர் செல்லும் அயல் நாட்டைச் சேர்ந்த நண்பர்களோ, உறவினர்களோ, அமைப்புக்களோ ஏற்க வேண்டி இருக்கும்.

அழைப்பிதழ் இருந்தால்......

ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளை வாசிப்பதற்காக வெளிநாடு செல்பவர்கள், கருத்தரங்கு, அறிவியல் காட்சிகளில் கலந்து கொள்வதற்காக வெளி நாடுகளில் செல்பவர்களுக்கு அவர்களுக்கு வந்திருக்கும் அழைப்பிதழினைப் பார்த்தும், அயல்நாட்டில் அவர்களுக்குச் செலவாகும் பணத்தை மதிப்பீடு செய்தும் குறிப்பிட்ட 500 டாலர்களுக்கு மேலாகவும் ரிசர்வ் வங்கியின் அனுமதியுடன் அன்னியச் செலவாணி பெறலாம்.

ஆகவே ஒருவர் அயல் நாட்டுக்குச் செல்கிறார் என்றால் அவரிடம் பாஸ்போர்ட், அந்த நாட்டு விசா, அயலக கரன்ஸி ஆகியவை இருத்தல் வேண்டும். இவைகள் இருக்கிறதா என்று பார்த்த பின்பே பயணத்திற்கு புறப்பட தயாராக வேண்டும்.

எவ்வளவு எடை எடுத்துச் செல்லலாம்?

ஒருவர் தன்னுடன் 20 கிலோ எடை கொண்ட சாமான்களை மட்டும்தான் அயல் நாட்டுப் பயணத்தின் போது எடுத்துச் செல்ல முடியும். மேற்கொண்டு நாம் எடுத்துச் செல்லும் கிலோ ஒவ்வொன்றுக்கும் தனிக் கட்டணம் வசூலிக்கப்படும். இது எல்லா நாட்டுக்கும் பொதுவானது.

உதாரணத்திற்கு, இங்கிருந்து நாம் சிங்கப்பூர் செல்ல வேண்டி இருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாம் சிங்கப்பூர் ஏர்லைன்சிலும் செல்லலாம், ஏர்–இந்தியாவிலும் செல்லலாம். எந்த ஏர்லைன்சில் பயணம் செய்யப் போகிறோம் என்பது நமது விருப்பத்தைப் பொறுத்ததுதான். அதே போன்று சென்னையிலிருந்து ஜப்பான் செல்வதற்கு நேரிடையான விமானப் போக்குவரத்து இல்லை என்பதற்காக கவலை கொள்ள வேண்டாம். எந்த விமானத்தில் வேண்டுமானாலும் டிக்கெட் எடுத்துக் கொண்டு குவையத் அல்லது சிங்கப்பூரில் இருந்து வேறு விமானத்தில் பயணம் செய்யலாம். இதற்காக தனித்தனி டிக்கெட்டும் எடுக்க வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. சர்வதேச விமானக் கம்பெனிக்குள் ஒரு விமானத்திலிருந்து இன்னொரு விமானத்திற்கு மாறுவதற்கு வசதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

ஒருவர் முதல் தடவையாக விமானப் பயணம் செய்கிறார் என்றால் அது அவருக்கு அலாதியான ஒன்றாகத்தான் இருக்கும். தரையிலிருந்து செங்குத்தாக விமானம் கிளம்பி பிறகு விண்ணில் ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் சென்றதும் நேராகி பறக்க ஆரம்பிக்கும். மிகுந்த உயரத்தில் பயணம் செய்யும் போது சிலருக்குக் காது அடைத்துக் கொள்ளும். இதற்குக் காதில் பஞ்சை வைத்துக் கொள்ளலாம். மிகுந்த உயரத்தில் பறப்ப

மலர் என்பார்,
மதி என்பார்,
மயில் என்பார்.
எப்படி
அழைப்பினும்
கண்ணே,
ஈடில்லை எதுவும்
உனக்கு !

யந்து
ஸென்ஸேஷன்ஸ்
ஸாரிகள் மற்றும் டிரெஸ் மெட்டீரியல்ஸ்

மஃபத்லால்
—நம்பிக்கைக்குப் பெயர் பெற்றது

மஃபத்லால்
ஃபேப்ரிக்ஸ்®

மஃபத்லால் இண்டஸ்ட்ரீஸ் லிட். (நியூ ஷோர்ராக் மில்ஸ்) மற்றும் மஃபத்லால் ஃபைன் ஸ்பின்னிங் & மேனுஃபேக்சரிங் கம். லிமிடெடின் ரெஜிஸ்டெர்டு ட்ரேட் மார்க்.

Location Courtesy: The Taj Mahal Hotel, Bombay.

MF 635 D TAM

Insta

கர... கர... கர... கர... வடை!

இன்ஸ்டாவின் இன்ஸ்டன்ட் வடை மிக்ஸ். பரிசுத்தமான உட்பொருள்கள் அடங்கியது. மொறுமொறுவென்ற.. சுவைமிகுந்த வடைகள். தின்னத் தின்னத் தெவிட்டாதவை. பருப்பை ஊற வைக்கும் தொல்லையோ, அரைக்கும் சிரமமோ கிடையாது.

வாய்க்கு ருசியான தயிர் வடையோ, போண்டாவோ வேண்டுமானாலும் தயாரிக்கலாம்.

அதுமட்டுமல்ல. இன்ஸ்டாவின் அணிவகுப்பிலே இட்லி, குலாப்ஜாமுன், சாம்பார், தேங்காய் சட்னி, போன்று பல வகைகள் உள்ளன.

நிமிடங்களில் தயாராவது... ருசியிலே நிகரற்றது.



Insta
இன்ஸ்டன்ட்
ஃபூட் மிக்ஸஸ்

கல்யாண் ஃபூட்ஸ்
தபால் பெட்டி எண் 17812,
பம்பாய் 400 080.

market movers/KF/1087/87 Tam

தால் வாந்தி வருவதைப் போன்று உணர்வு ஏற்படலாம். இதற்குக் கையில் எலுமிச்சம் பழத்தை வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

பயணத்தில் உணவு

விமான பயணத்தின் போது உணவு வகைகள், குடிப்பதற்கு காப்பி, ஜூஸ் இவைகளைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. விமானத்திற்குள்ளேயே பணிப் பெண்களால் இலவசமாகவே நமக்கு உணவு வகைகள் தரப்படும். விமானத்திற்குள் ஏறும்போது கூட கை கூப்பியபடி 'நமஸ்தே' சொல்லி அன்பாக வரவேற்பார்கள் பணிப் பெண்கள். அதே போன்று நாம் விமானத்தை விட்டு வெளியேறும் போது நமக்கு விடை கொடுத்து அன்பாக அனுப்பி வைப்பார்கள்.

நாம் சைவ உணவு சாப்பிடக் கூடியவரா இல்லை அசைவ உணவு சாப்பிடக் கூடியவரா என்பதை முதலிலேயே சொல்லி விட்டால் அதற்கேற்ப உணவு வகைகள் நமக்குப் பரிமாறப்படும்.

விமானப் பயணத்தின் போது நமக்குப் பொழுது போவதற்காக சேனல் மியூசிக் ஒவ்வொரு சீட்டோடும் இணைக்கப்பட்ட கருவிகளின் மூலம் ஒலிபரப்பப்படுகிறது. காதில் கருவியை வைத்துக் கொண்டால், இனிய இசை கேட்கலாம். அதே போன்று பிரபல நாளிதழ்களும், விமானக் கம்பெனிகள் நடத்தும் இதழ்களும் நமக்குப் படிக்க இலவசமாக விமானத்திற்குள்ளேயே கிடைக்கும்.

பெல்ட்

விமானம் மேலே ஏறும் போதும் சரி, கீழே இறங்கும் போதும் சரி இடுப்பில் நாம் பெல்ட் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இவைகளை அணியத் தெரியாவிட்டால் பணிப் பெண்களே நமக்குக் கட்டி விடுவார்கள். இடுப்பில் பெல்ட் கட்டிக் கொள்வதால் விமானம் கிளம்பும் போதும் இறங்கும் போதும் ஏற்படும் குலுக்கல்களில் நாம் கீழே குப்புற விழாதபடி தப்பிக்கலாம்.

ஊரைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

நாம் வெளிநாடுக்குச் செல்லும் முன் அந்த நாட்டு தட்பவெப்ப நிலை, அந் நாட்டில் பழக்கத்திலிருக்கும் ரூபாய் நோட்டு, போக்குவரத்து விதிகள் இவைகளை முன் கூட்டியே தெரிந்து வைத்திருப்பது நலம். இல்லையேல் நாம் செல்லும் வெளிநாட்டில் அந்தந்த நாட்டு செய்தித் துறையினர் மற்றும் சுற்றுலா துறையினரால் வெளியிடப்படும் குறிப்புக்களை விமான நிலையத்திலேயே பெற்றுக் கொள்ளலாம். பல நாடுகளில் இவை இலவசமாகவே வழங்கப்படுகின்றன.

கொண்டு வரும் பொருள்கள்

சுற்றுலா பயணியாகப் போனாலும் கூட அந் நாட்டில் உள்ள பொருள்களை நாம் வாங்கி வரலாம். வீடியோ, டேப் ரிக்கார்டர், கேமிரா, புடவை, துணிமணிகள் போன்றவற்றை அயல்நாட்டு மோகத்தால் வாங்கி வராத நபர்களையே நாம் பார்ப்பது அரிது! இந்தச் சாமான்களை வாங்கி வருவதில் தப்பில்லை. ஆனால் இவைகளுக்காக கஸ்டம்ஸ் டூட்டி (சுங்க வரி) நாம் கட்ட வேண்டியிருக்கும்.

ஒருவர் அயல் நாட்டிலிருந்து வரும் போது இந்தியாவிற்குள் ரூ.1250 மதிப்புள்ள பொருளைத்தான் கொண்டு வர முடியும். ரூ.1250 மதிப்பு வரையிலும் கொண்டு வரும் பொருளுக்கு சுங்க வரி கிடையாது. 12 வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளாக இருந்தால் ரூ.300 மதிப்பு வரையிலும் உள்ள பொருள்களுக்கு வரி கிடையாது.

ரூ.1250க்கு மேலுள்ள பொருள்களுக்கு முதல் இரண்டாயிரம் ரூபாய்க்கு 130 சதவிகித வரியும் அதற்கு மேல் போனால் வரி 200 சதவிகிதமுமாகும். இதற்கும் மேலாக துணை வரியாக (**Auxiliary Duty**) 35 சதவிகிதமும் வசூலிக்கப்படும். இவை தவிர வறட்சியை ஒட்டி இப்போது சர்சார்ஜும் வசூலிக்கப்படுகிறது. நமக்கு வழங்கப்படும் 500 அமெரிக்க டாலர் அன்னிய செலவாணிக்கும் வரிகள் வசூலிக்கப்படுகின்றன.

எனவே அயல்நாட்டிலிருந்து திரும்பும் போது நாம் கொண்டு வரும் பொருளுக்கு வரி கட்ட கணிசமான தொகையோடு நமது சொந்தக்காரர்களோ, நண்பர்களோ விமான நிலையத்தில் நமக்காகக் காத்திருக்க வேண்டியது அவசியம்.

தங்கம், கஞ்சா கடத்தல்

ஒருவர் தனது பயணத்தின் போது 200 சிகரெட்டுகளையும், 0.95 லிட்டர் அயல் நாட்டு மதுபான வகைகளையும் தன்னுடன் கொண்டு வரலாம். அயல் நாடுகளில் குறிப்பாக சிங்கப்பூர், குவைத் போன்ற நாடுகளில் வரி விலக்கு அளிக்கப்பட்ட கடைகளில் இவைகளை வாங்கலாம். இவைகளுக்குச் சுங்க வரி விலக்கு உண்டு.

எக் காரணம் கொண்டும் தங்கம், கஞ்சா, அபின் போன்ற போதைப் பொருள்களை நாம் கொண்டு வரக் கூடாது. இவைகளை வாங்கி வருபவர்கள் கடத்தல் தடுப்பு சட்டத்தின் கீழ் கைது செய்யப்பட்டு விசாரிக்கப்படுவார்கள். இந்திய அரசு இதில் கவனமாக உள்ளது.

தொழில் சம்பந்தமான உபகரணங்கள், அறிவியல் சாதனங்கள் இவைகளுக்கும் மருந்து வகைகளுக்கும் (உயிர் காக்கும் மருந்து) அந்தந்த துறையைச் சேர்ந்த நிபுணர்களுக்கு சுங்க வரியில் வரிவிலக்கும் சலுகைகளும் உண்டு. ஒரு வெளிநாட்டில் நமக்கு தங்குவதற்கு எத்தனை நாள் அவகாசம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதோ (விசாவில் இது குறிக்கப்பட்டிருக்கும்) அத்தனை நாள் தான் தங்கலாம்!

— கீழாம்பூர் சங்கரசுப்பிரமணியன்.

கனகம்.. காயத்ரி.. சரளா!

— உமா கல்யாணி —

''அப்பா!''

காயத்ரி அழைக்க, வேணு கோபால் திரும்பினார்.

''என்ன காயத்ரி?''

''நம்ம அவுட் ஹவுஸ் வாடகைக்கு வேணும்னு கேட்டு ஒரு அம்மா வந்தாங்களே, அவங்களுக்கு என்ன பதில் சொல்லணும்? மதியம் வர்றேன்னுங்க'' என்று கேட்டாள்.

''இப்ப வாடகைக்கு விடலேன்னு சொல்லிடு.

காயத்ரி முகம் மாறினாள். அதிருப்தி வந்து ஒட்டிற்று.

''ஏம்மா, இப்ப நாம் அதை வாடகைக்கு விட்டு என்ன ஆகப் போகுது?'' என்று கேட்டார் வேணுகோபால்.

அவள் பேசாமல் நின்றாள்.

''வர்றவங்க ப்ராப்ளம் உண்டு பண்றவங்களாய் இருந்துட்டா வம்பு. வேணும். இடந்துட்டுப் போகுது.''

அவளின் முகம் முழுதுமாய் வாடிற்று. இதைப் பார்த்த வேணுகோபால்,

''ஏம்மா, வாடகைக்கு விட்டால் மேலும் வருமானம் கூடுமேன்னு பார்க்கிறியா?' இருக்கிறதே போதும்மா. வம்பு எதையும் வீணாய் வாங்க வேண்டாமே'' என்றார்.

''நான் அப்படி நினைக்கலேப்பா'' என்றாள் காயத்ரி.

''பின்னே?'' என்று கேட்டபடி மகளை ஆழ நோக்கினார்:

''நீங்க ஆபீஸ் கிளம்பிப் போனதும் இங்கே வீடே வெறிச் சோடிப் போகுது. தனியே இருக்க வேண்டியதிருக்கு. நீங்க திரும்பி வர்றவரை ஒரே போர்தான்.''

''அதான் பக்கத்து வீடெல்லாம் போய்ப் பேசிட்டு வருவியே, அப்புறம் ஏன் போரடிக்கப் போகுது?''

''எப்பவும் போக முடியுமா? வீட்லயே ஆளுங்க இருந்தால் வெளியே போக வேணாமே.

''ஆமாம், வீடு கேட்டவ குடும்பத்திலே எத்தனை பேராம்?''

அவ மட்டும்தான். நாற்பது வயசு இருக்கும். பெரிய மனுஷியோட துணை நல்லது தானே!''

அவர் யோசனை பண்ணினார்.

''மதியம் வந்தான்னா, நாளைக் காலம்பற வந்து என்னைப் பார்க்கச் சொல்லு.''

''சரிப்பா.''

குரலில் ஏகமாய்த் திருப்தி. வீடு கேட்டு வந்தவள் அத்தனை அருமையாய்ப் பேசி விட்டுப் போயிருந்தாள்.

கனகம் அங்கே குடிவந்து விட்டாள்.

எங்கோ இருக்கிற புருஷன் எப்போதாவது வந்து போவதுண்டாம். உறவு முறைத் தம்பி ஒருவன் விக்ரமசிங்கபுரம் கடை ஒன்றில் இருப்பதால், அவனும் எப்போதாவது வந்து போவதுண்டாம். மற்றபடி அவளைத் தேடி எவரும் வரப் போவதில்லையாம்.

அவளின் ஸ்டேட்மெண்ட் இது!

வேணுகோபால் திருப்தியானார். தாயற்ற தமது பெண்ணுக்கு கனகம் ஒரு நல்ல துணை என்று எண்ணினார். காயத்ரியும் அவளுடன் நன்கு ஒட்டிப் பழகினாள்.

அதிகமாய் வெளியே போகாத அவள், இப்போது கனகம் உடன்வர கோவில், கடைத் தெரு, சினிமா என்று போய் வரலானாள்.

அவள் அதுவரையிலும் ஒரு கன்னிப் பெண்ணுக்கு உரிய ஒப்பனைகளில் கவனம் செலுத்தாமல், ஏனோதானோ வென்றே இருந்து வந்தாள். ஆனால் கனகம் அவளை மாற்றி விட்டாள்.

நவநாகரிகமாக பவனி வருவதில் காயத்ரிக்கு விருப்பத்தினை உண்டு பண்ணி விட்டாள்.

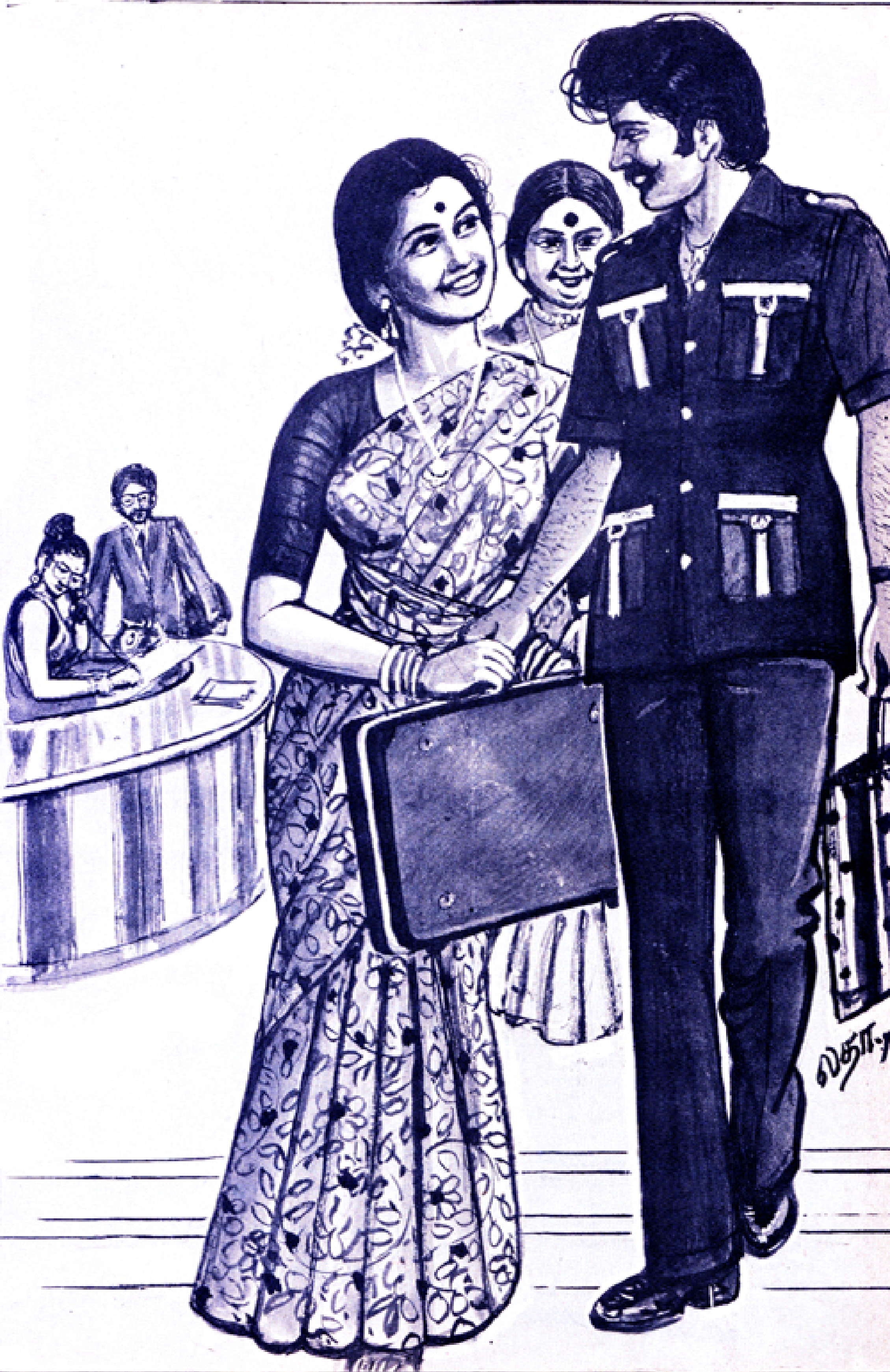
ஏனெனில் கனகமே ஒரு கன்னிப் பெண் போன்று மேக்கப் போடுகிறாளே!

கனகம் சொன்னது போன்று அவளின் கணவர் என்று எவரும் வந்ததில்லை. ஆனால் ஒன்றுவிட்ட தம்பி என்ற உறவில் ஜெகதீஷ் என்பவன் மட்டும் அடிக்கடி விசிட் பண்ணி, அரட்டைக் கச்சேரிகள் நடத்தி, அமர்க்களமாய் விருந்துணவு சாப்பிட்டுப் போவான்.

காயத்ரி முதலில் அவ்வளவாக அரட்டையில் கலந்து கொள்ளாவிடினும், பிறகு கலந்து கொள்ள துவங்கினாள்.

நெருப்பையும், பஞ்சையும் அருகே வைத்து, ஊதிவிடுகிற கைங்கர்யத்தை கனகம் பண்ணிவிட, காயத்ரி மயங்கலானாள்.

''வயசுப் பிள்ளைங்க காதல் பண்றதே தனிச்சுகம். கல்யாணம் பண்ணுவது அதைவிடச் சுகம். ஒருத்தனை விரும்பிட்டா அடைஞ்சிடணும். ஆசைக்குத் துரோகம் கூடாது.



அப்புறம் என்ன வாழ்க்கை உப்பு, உரப்பு இல்லாம?''

தாபம் போடுவாள் கனகம்.

அவனது மாநிறம், கட்டுடல், ஆண்மை முகம்.. எல்லாமும் காயத்ரியை அலைக் கழிக்க, அவன் சரணாகதி ஆனாள்.

எடுப்பாய்ப் பார்த்து, இனிப்போடு பேசி அவளைக் கிறங்க அடித்தான். மயங்க வைத்தான்.

அன்பை வாரி இறைப்பவன் போன்று குளிரக் குளிரப் பார்த்தே அவளின் உடலில் வெம்மையை ஏற்றினான்.

அவனில்லாமல் தானில்லை என்பது போல் அவளை எண்ண வைத்தான். அவளே அவனை மறந்தாலும்கூட, கனகம் நினைவூட்டி விட்டு விடுவாள். முன்பெல்லாம் எப்போதாவது வந்து போகிற ஜெகதீஷ், இப்போது அடிக் கடி வரலானான். காயத்ரியுடன் அவனை அரட்டை அடிக்க விட்டு விட்டு கனகம் போய் விடுவாள்.

''சிறிசுக நீங்க. எதையோ பேசுவீங்க. குறுக்கே நந்தி போல நான் ஒருத்தி எதுக்கு?'' என்று நமுட்டுச் சிரிப்போடு கனகம் விலகிப் போவாள்.

கிடைத்த தனிமையைப் பயன்படுத்த ஜெகதீஷ் பரபரத்தாலும்கூட, காயத்ரி ஒரளவு தள்ளியே நின்றாள். எதுவாயினும் தாலி கட்டிய பிறகே என்பதில் காயத்ரி உறுதியாக இருந்தாள்.

ஜெகதீஷ் பிணக்கம் காட்டி மயக்க முயன்றாலும் கூட, காயத்ரி விலகியே இருந்தாள்.

இப்படியே காதலிலேயே நாட்களை ஓட்டினால் எப்படி என்று கனகம் கேட்பாள்.

காதலிப்பது சுகமாகவும் சுலபமாகவும் தெரிந்தது. ஆனால் கல்யாணம் என்று வரும் போது...?

சிக்கல்!

அப்பாவிடம் போவது எப்படி?

அவள்தானே பேசியாக வேண்டும். அந்தக் கால மனதை உடைய அவரால் இதை ஜீரணம் பண்ண முடியுமா? அவள் நாகரிகமாக டிரஸ் பண்ணுவதையே விரும்பாத அவர், இப்படி வேற்று ஜாதிக்காரனை லவ் பண்ணுகிறேன் என்றால் இலேசில் ஒப்பி விடுவாரா?

இப்போது அவளின் சார்பில் கனகம்தான் பேசியாக வேண்டும்.

கல்யாணம் பேச அவளை அனுப்பலாம்.

காதலுக்குத் தூதாக முடியுமா?

அப்பாவிடம் செய்தியைக் கொண்டு போவது எப்படி?

மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் வலியை உடனே குறைக்க, கட்டிப் பெருங்காயத்தை நீரில் கெட்டியாகக் கரைத்து இரண்டு ஸ்பூன் 'மடக்'கென்று குடித்துவிட வேண்டும்.

— உமா.

பிரச்னை கனகத்திடம் போனபோது அவள் பெரிதாய் நகைக்கலானாள்.

''அடி பைத்தியமே, காதல் கல்யாணம்னா இப்படித்தான் மனசுக்குப் பிடிச்ச ஒருத்தரோட வாழணும்னு, சும்மாவா? சில கஷ்டங்களைச் சகிச்சுக்கிட்டால்தான், பல சுகங்களை அனுபவிக்க முடியும். உங்கப்பா அந்தக் கால ஆள். லேசில் சம்மதம் தர மாட்டார். உனக்கு ஜெகதீஷ் வேணும்னா, நீ துணிவோட செயல்படணும்!''

''என்ன செய்யணும்?''

''அப்படிக் கேள். பேசாம எங்கேயாவது போய் ஜெகதீஷைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கோ. அப்புறம் அப்பா என்ன பண்ண முடியும்?''

''அப்படி முடியுமா?''

''நிச்சயமாய் முடியும். நீ மேஜரான பொண்ணு. உன் இஷ்டம் போல் கல்யாணம் பண்ணிக்கச் சட்டம் துணையாய் இருக்கு. அப்புறம் என்ன?''

''அப்பா சம்மதம் இல்லாம... அவருக்குத் தெரியாமலா?''

''அடி போடி! அப்புறம் தெரியட்டும். சம்மதம் தராம எங்கே போயிடுவார். கல்யாணம் ஆயிட்டா பிரிக்க முடியாது. முதல்ல உனக்கு ஜெகதீஷ் வேணும்னா சொல்றபடி கேளு. முதல்ல குதிப்பார் உங்கப்பா. அப்புறம் சம்மதிச்சுட்டுப் போறார்.''

''சம்மதிச்சிடுவாரா?''

''பிறகு? கல்யாணம் ஆனதும் ஒரு ரெண்டு மாசத்துக்கு அவர் கண்ணிலே படாம இருங்க. அதுக்குள்ளே அவர் கோபம் ஆறிப் போயிடும். உடனே உங்களைக் கூப்பிட்டுக்குவார்.''

தயங்கித் தயங்கி தேங்கிய காயத்ரியைத் துணிவோடு செயல்பட ஊக்கம் கொடுத்து முயற்சியில் வெற்றியும் பெற்றாள்.

''ஜெகதீஷ் வந்ததும் எல்லா ஏற்பாடும் பண்ணச் சொல்றேன்.''

மாடு மாதிரி தலையை ஆட்டி வைத்தாள் காயத்ரி. கனகம் உற்சாகத்துடன் திட்டம் தீட்டலானாள்.

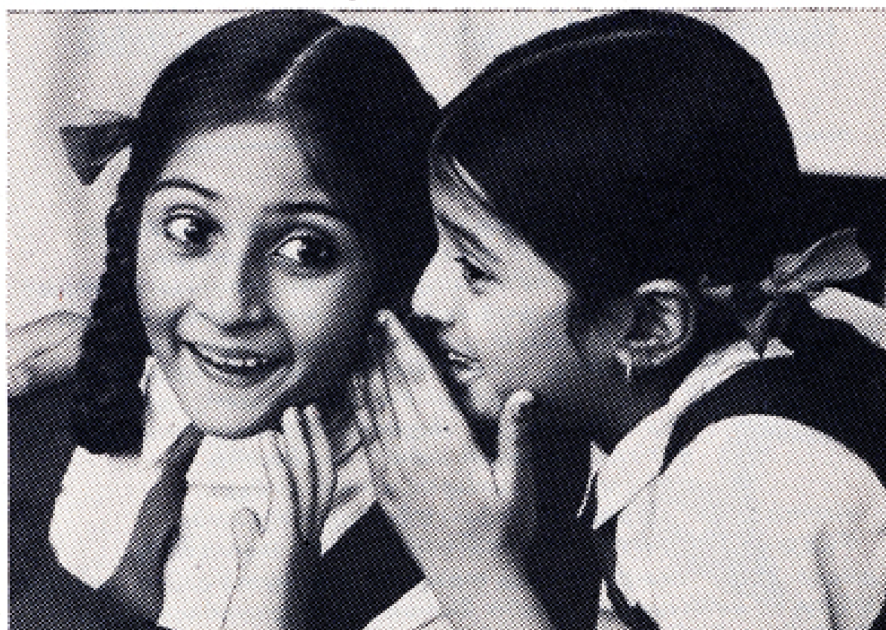
வேணுகோபால் ஆபீஸ் போன பிறகு, கனகமும் காயத்ரியும் ஷாப்பிங் போவது போல் போவதென்று ஏற்பாடு பண்ணினாள். தேவையான துணிகளை எல்லாம் முதல் நாளே ஒரு சூட்கேஸில் வைத்து ஜெகதீஷிடம் கொடுத்து அனுப்பி விட்டால், இவர்கள் போகும் போது எவருக்கும் ஐயம் வராது என்று கூறினாள் கனகம்.

''காயத்ரி, நகைகள் எல்லாம் எங்கே இருக்கு?''

''அப்பா, பீரோவிலே வைச்சுப் பூட்டியிருக்கார்.''

''சாவி?''

பேச்சு சுவாரஸ்யத்தில் பேன்களும் பரவுவதை உங்கள் மகள் அறியமாட்டாள்



பேன் பிரச்சினையை பாதுகாப்பாகவும், நிச்சயமாகவும் தீர்த்திடுங்கள். தேர்ந்தெடுங்கள் மெடிக்கர்.

மெடிக்கர்— நன்கு ஆராய்ச்சி செய்து தயாரிக்கப்பட்ட பேன்-கொல்லி மருந்தாகும். இது உங்கள் மகளின் கேசத்தை மென்மையாக பாதுகாக்கிறது. மெடிக்கர் ஆற்றல் மிக்கது. பாதுகாப்பானது. பேன்களையும், ஈருகளையும் முற்றிலும் ஒழிக்கிறது.

6 நிமிடங்களில், ஆரோக்கியமான, சுத்தமான பேன்கள் அற்ற கேசம்.

மெடிக்கர், ஷாம்புவைப் போன்றதால் உபயோகிப்பது எளிது.

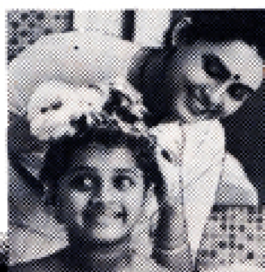
1. உங்கள் குழந்தையின் கேசத்தை நீரில் அலசுங்கள். 1/2 பேக்கட் அல்லது மூடி நிறைய மெடிக்கரை கேசத்தில் ஊற்றுங்கள்.
2. மெடிக்கரை, தலையில் 3 நிமிடங்களுக்கு நன்கு நுரை வரும் வரை தேய்க்கவும்.
3. கேசத்தை அலசியபின் மீண்டும் அதே போன்று (குறிப்பு 1 மற்றும் 2) மீதமுள்ள 1/2 பேக்கட் அல்லது மூடி நிறைய மெடிக்கரை உபயோகிக்கவும்.

மெடிக்கர் பேன்களையும் ஈருகளையும் ஒழிப்பதோடு மட்டுமின்றி உங்கள் கேசத்தை ஆரோக்கியமாகவும் சுத்தமாகவும் திகழச் செய்கிறது.

மெடிக்கர்

பேன்களிலிருந்து உங்களைக் காக்கும் பாதுகாவலன்.

எளிதானது. பாதுகாப்பானது. ஆற்றல் மிக்கது.





everest/87/RHL/548-tm

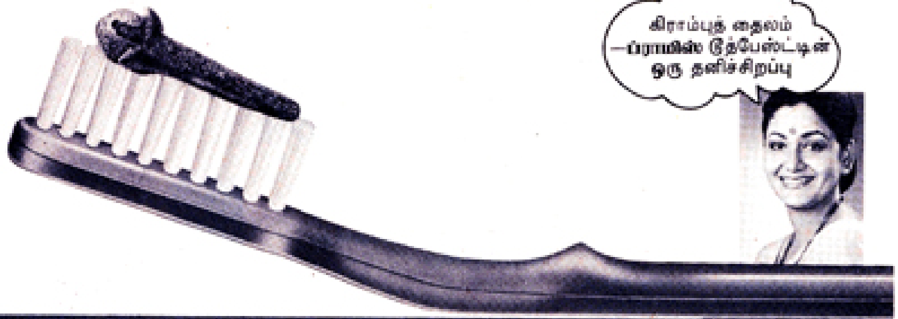
வழங்குவோர்: ரிசர்ட்ஸன் ஹிந்துஸ்தான் லிமிடெட்—விக்ஸ் மற்றும் கிளியரஸில் தயாரிப்போர்.

வாய் புத்துணர்ச்சி பெற கிராம்பை மெல்லுதல் பண்டை காலத்திலிருந்து வரும் ஒரு பழக்கம்



சீனாவில் அரசவைக்குச் செல்லுகையில் அரசவையினரும் அதிகாரிகளும் அவர்கள் சுவாசத்தில் மணமும், புத்துணர்ச்சியும் பெறுவதற்கு கிராம்பை மென்று வந்தனர் என்று கூறுவதுண்டு. அதே கிராம்பு, இன்று ப்ராமிஸ் டூத்பேஸ்ட்டின் ஒரு மிக முக்கிய பொருளாகத் திகழ்கிறது. ப்ராமிஸ் கொண்டு பிரஷ் செய்திடும்போது, உங்கள் சுவாசத்திலும் சீன அரசவையினர், அதிகாரிகள் போன்றே மணமும், புத்துணர்ச்சியும் பெறுவீர்கள். இதுவே கிராம்புத் தைலத்தின் மகிமை. ப்ராமிஸ்ஸின் ஒப்பற்ற ஃபார்முலா உங்கள் வாயிலும், சுவாசத்திலும் துர்நாற்றம் ஏற்படுத்தும் கிருமிகளை வீழ்த்துகிறது. சுவாசத்தில் புத்துணர்ச்சி வழங்குகிறது. அதோடு அன்றி, கிராம்புத் தைலத்தின் இதர குணம் உங்கள் பற்களின் இடுக்குகளில் புகுந்து, பற்களின் வேர்வரை சென்று பலவீனப்படுத்தும் கிருமிகளை அழிக்கிறது. இவைகளிலிருந்து விடுதலை பெறுவதனால் உங்கள் பற்கள் ஆரோக்கியமாயும், உறுதியாயும், பளபளப்பாயும் திகழ்கின்றன. சுவாசம் புத்துணர்ச்சி பெற்று மணம் வீசுகிறது. இப்போது நீங்களும் எந்த ராஜாவின் சபைக்கோ அல்லது ராணியின் சபைக்கோ முழு நம்பிக்கையுடன் செல்ல முடியும்.





கிராம்புத் தைலத்தின் அருமையான படைப்பு—ப்ராமிஸ் டூத்பேஸ்ட்.

பல்ஸாரா—
டூத்பேஸ்ட் நிபுணர்கள்.

"அப்பாதான் வெச்சிருப்பார். ஏன் கேக்கறீங்க?"

"கல்யாணப் பொண்ணுக்கு நகைகள் வேணுமில்லே?"

"ஐயோ. அது நடவாது. அவ்வளவு நகைகளையும் போட்டுக்கிட்டு வெளியே வரலாமா?"

"நிறைய நகைகளா?"

"அம்மா நகையெல்லாம் சேர்த்து அறுபது பவுன் இருக்கும்."

"காயத்ரி, இப்ப நீ சுதாரிக்கல்லேன்னு வெச்சுக்க. நீ காதல் கல்யாணம் பண்ணிக் கிட்ட கோபத்தில் அதுகளை ஏதாச்சும் பண்ணிடுவார். உனக்குக் கிடைக்காமப் போயிடும்."

"அப்ப... என்ன பண்ணலாம்?"

"எப்படியாவது நகைகளை எடுத்துக்கிட்டு வா. பூராவையும் போட்டுக்க வேண்டாம். ஒரு டப்பாவிலே வெச்சுக்கலாம். இப்ப கிடக்கிற செயின், வளையலோட போனால் சந்தேகம் வராது."

காயத்ரி தேங்கினாள்.

"என்ன யோசனை காயத்ரி?"

"இங்கேதானே திரும்பி வரப் போறோம். அப்படின்னா... இப்ப ஏன் எடுத்துட்டுப் போகணும்?"

"வரத்தான் போறே. ஆனா... நீ ஓடிப் போயிட்ட கோபத்தில் நகைகளை யாருக்காவது குடுத்திட்டார்ன்னா?"

காயத்ரி யோசனை பண்ணலானாள்.

"எப்படியாவது அப்பாகிட்டேயிருந்து சாவியை எடுத்துடு. நகையை எடுத்துப் பத்திரப்படுத்திடலாம்" என்றாள் கனகம்.

ஒப்புதல் சொன்னாள் காயத்ரி.

"நகைப் பெட்டி பத்திரமாயிருக்கா?" என்று அக்கறையோடு கேட்டான் ஜெகதீஷ்.

"ஆமாம். ஹாண்ட்பாகிலே இருக்கு" என்றாள் காயத்ரி.

"அவன்கிட்டே குடு. பத்திரமா வெச்சிருப்பான். நீ அசந்து மறந்து விட்டுடப் போறே" என்றாள் கனகம்.

"அவளே வெச்சிருக்கட்டும்" என்றான் ஜெகதீஷ்.

"பஸ்ல கூட்டம். அவ சின்னவ. எவனாவது அடிச்சிட்டுப் போயிடக் கூடாது. நீ வாங்கி வெச்சிக்க" என்றாள் கனகம்.

"ஆமாம், உங்ககிட்டேயே பத்திரமாய் இருக்கட்டும்" என்று எடுத்துக் கொடுத்தாள் காயத்ரி.

மோகன் லாட்ஜில் அறை எடுத்தார்கள். மறுநாள் திருப்பரங்குன்றம் முருகன் கோவிலில் வைத்துத் திருமணம் பண்ண ஏற்பாடு பண்ணப் போவதாகக் கூறி விட்டு அவன் வெளியே போனான்.

கனகம் பாத்ரூமில் இருந்தாள்.

காயத்ரி அமைதி இழந்து, ஜன்னல் வழியே மதுரை நகரை வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். அப்போது ரூம் பாய் வந்தான்., காயத்ரியிடம் ஒரு சீட்டை வைத்தான்.

"உடனே என்னை வந்து பார்" என்று எழுதியிருந்தது சீட்டில். கீழே ரிசப்ஷனிஸ்ட் என்கிற ஒப்பம்.

குழப்பமாய்ப் பார்த்தவளை அழைத்துப் போய் ரிசப்ஷன் கௌண்டரில் விட்டான் ரூம் பாய்.

இதமான புன்னகையோடு வரவேற்றான் ரிஸப்ஷனிஸ்ட்.

"நீங்க... காயத்ரிதானே!" என்று கேட்டான்.

காயத்ரி ஒப்புதலாய்த் தலை அசைத்தாள்.

"கொஞ்சம் முன்னாடி மீனாட்சி அம்மன் கோவில் தெப்பக்குளக்கட்டில் இருந்தீங்களா?"

"ஆம்" என்றாள் ஆச்சரியமாய்.

"அப்படின்னா ஆபத்து உங்களுக்குத்தான்."

சட்டென அதிர்ந்து வெளிறினாள் காயத்ரி.

"பயப்படாதீங்க. எதுவும் நடக்கறதுக்கு முன்னால் உங்களைக் காப்பாற்றி, அவங்களையும் பிடிச்சிடலாம். எதுவும் தெரியாதவ போல ரூம்ல போய் இருங்க. உங்களைக் கடத்திட்டு வந்தவன் அறைக்கு வந்ததும், போலீஸ் வந்துடும். போலீஸோட கேள்விக்கு உண்மையான பதிலைச் சொல்லுங்க. க்விக்... ரூமுக்குப் போங்க... இயல்பாய் நடந்துக்குங்க... இல்லே ஆபத்து உங்களுக்குத்தான்.

நிலைகுலைந்த காயத்ரி, நன்றி கூறிவிட்டு அறைக்குப் போனாள்.

"எங்கே போனே?" என்றபடி பாத்ரூமிலிருந்து வெளிப்பட்டாள் கனகம்.

"அவர் வராரான்னு பார்க்கப் போனேன்" என்றாள் காயத்ரி.

"அதுக்குள்ள அவசரமா?" என்று கிண்டல் பண்ணினாள் கனகம்.

'ஆபத்தில் இருக்கிறோம்' என்கிற உணர்வு வியர்வையை வெள்ளமாய் ஓடவிட, இவள் ஃபேனை முழு வேகத்தில் சுழல விட்டாள்.

துண்டு துண்டாய் ஒட்டிப் பார்த்தாள்., கனகமும் ஜெகதீஷும் திட்டமிட்டுத்

காரட் அல்வா, பீட்ரூட் அல்வா போன்றவற்றுக்கு சில பேரீச்சம் பழங்களையும் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கலாம்.

— விஷி

தன்னை ஏமாற்றி வந்தது துல்லியமாய்ப் புரிந்தது.

திடுக்கிட்டாலும், துணிவை வரவழைத்துக் கொண்டு விட்டாள்.

"வாடா, ஏற்பாடு பண்ணிட்டியா?" என்று கேட்டு வரவேற்றாள் கனகம்.

"தூள் பண்ணிட்டேன்" என்றபடி அட்டகாசமாக வந்து உட்கார்ந்தான் ஜெகதீஷ். அவனது பார்வை காயத்ரியிடம் போனதும் அதிர்ந்தது.

"ஏன் காயத்ரி டல்லாயிருக்கே?" கேட்டான்.

"அப்பாவைப் பிரிஞ்ச வாட்டம். கவலைப் படாதே காயத்ரி. கல்யாணம் ஆனதும் சீக்கிரமே அவரைப் பார்க்கப் போயிடலாம்" என்றாள் கனகம்.

ஜெகதீஷ் சிரித்தான்.

கோபத்தை மறைத்துக் கொண்டு சிரித்தாள் காயத்ரியும்.

அப்போது,

இவர்களுக்குத் திகிலை வார்த்துக் கொண்டு, அவளுக்கு நிம்மதியைத் தந்து கொண்டு போலீஸ் நுழைந்தது.

"இதோ பார்மா கனகலெட்சுமி, பரமக்குடியிலே நீ ஏமாத்திட்டு வந்திட்டே. இப்ப அகப்பட்டுக்கிட்டீங்க. ஏமாந்த பொண்ணுகளை நகைகளோட கடத்திட்டு வந்து, நகைகளைப் பறிச்சுக்கிட்டு, பொண்ணுகளை மட்டும் பம்பாய்க்கு வித்துடறீங்க, இல்லே...? ராஸ்கல்ஸ்! உங்களை எல்லாம் முச்சந்தியிலே நிக்க வெச்சுச் சுடணும்..." என்று கத்திய இன்ஸ்பெக்டர் அவர்களை வேனில் ஏற்றினார்..

"ஏம்மா, படிச்ச பெண்ணாய்த் தெரியறே! இப்படி ஏமாறலாமா? மிஸ் சரளா மட்டும் சரியான சமயத்திலே அவன் பண்ணின போனைக் கேட்கலேன்னா இந்நேரம் நீ விலைப் பட்டுப் போயிருப்பே. உன் நகைகள் அம்பேலாயிருக்கும். உன் அப்பா மானம் போயிடுச்சுன்னு தூக்கிலே தொங்குவார்., இனி மேலாவது கேர்ஃபுல்லாயிரும்மா. உங்கப்பாவுக்குப் போன் பண்ணிட்டோம். வர்றவரை சரளா உன்னைப் பார்த்துப்பாங்க. தேங்க்யூ வெரிமச் சரளா! உங்களை எங்க டிபார்ட்மெண்ட்டுக்கு இழுத்துக்கப் போறோம்..." என்றபடி சிரித்தார் இன்ஸ்பெக்டர்.

"வித் ப்ளெஷர் சார், தேங்க்யூ" என்று சிரித்தாள் சரளா.

காயத்ரி மட்டும் நாணிச் சுருண்டிருந்தாள்.

கனகத்திடம் முகத்தையே காணோம்.

சீடை செய்யும் போது சாதாரணமாக சீரகம் சேர்த்து செய்வதுண்டு. அத்துடன், மிளகும் பொடித்துப் போட்டுச் செய்தால் நன்றாக இருக்கும். மிளகு காரம் உடம்புக்கும் நல்லது.

— உமா



சமீபத்தில் திருச்சியிலிருந்து கும்பகோணம் பஸ்ஸில் வந்து கொண்டிருந்த பொழுது எனக்கு முன் சீட்டில் உள்ளவர் சிகரெட் குடித்துவிட்டு அதனை அணைக்காமல் போட்டுவிட, அதனை நான் மிதித்துவிட உள்ளங் காலில் கொப்பளமாகி விட்டது. என்ன கை வைத்தியம் செய்தும் புண் ஆறவில்லை. தீபாவளி சமயமாதலால், என் பேத்திக்கு மருதாணி இடும் பொழுது, என்னதான் நடக்கிறது என்ற அசட்டு தைரியத்தில், அரைத்த மருதாணியை, உள்ளங்காலில் உள்ள அந்த புண் மீது பூசினேன். என்ன ஆச்சர்யம், மறுநாள் நல்ல குணம் கண்டேன். தொடர்ந்து இரண்டு நாள் அப்படியே செய்தேன். தீப்புண் இருந்த இடம் தெரியாமல் பட்டு விட்டது.

— காமாட்சி கைலாசம்.

சர்க்கரை பொங்கலுக்கு போட முந்திரி திராட்சை இல்லையா? கவலை வேண்டாம். 4 தேங்காய் பத்தை அல்லது காய்ந்த கொப்பரைத் தேங்காய் நான்கு துண்டை எடுத்து சிறு பல்லுகளாக நறுக்கி, டால்டாவில் பொன்னிறமாக வறுத்து பொங்கலில் கலக்கவும்.

இதுபோல் பூசணி, பரங்கி விதைகளை சேர்த்து வெயிலில் காய வைத்து இவற்றை நேரமிருக்கும் போது வெறும் வாணலியில் எண்ணை விடாது சிவக்க வறுத்து, உரித்து உள் விதைகளை சேகரித்து ஒரு பாட்டிலில் போட்டு வையுங்கள். சக்கரைப் பொங்கலுக்கு இவற்றையும் நெய்யில் வறுத்து போடலாம். முந்திரிக்கு சரியானது.

— ஜெயலட்சுமி.

எப்படி இருக்கும் 1988?

ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

கீழே கொடுத்துள்ளபடி உங்கள் பிறந்த தேதிக்கு ஏற்ப இந்த 1988 ஆம் வருடத்திய பலன்கள் நடைபெறும். உங்கள் அனைவருக்கும் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்.

பிறந்த தேதி 1, 10, 19, 28 மற்றும் பெயர் எண் 1.

1988 ஆம் ஆண்டு பலன்: நீங்கள் செய்யத் தொடங்குகின்ற எந்தச் செயலும் அடுத்து வரும் எட்டு ஆண்டுகளுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கும். ஒரு பிரத்தியேகமான புதிய மனிதருடைய தொடர்பு உங்களுக்கு ஏற்பட இருக்கிறது. அத்தொடர்பால் நற்பயன் விளையும். எதையும் தனித்து, நிதானித்துச் செய்யுங்கள். வெளிப்படையாக உங்கள் திட்டத்தை யாரிடமும் கூறிவிட வேண்டாம். ஜனவரி 1 லிருந்து அக்டோபர் 1 வரை உள்ள கால கட்டம் மிகவும் முக்கியமானது. நன்மையைத் தரும். இதுவரை நிறைவேறாத அபிலாஷை ஒன்று நிறைவேறும். அது கட்டட சம்பந்தமாகவும் இருக்கலாம். உங்கள் சொந்த முயற்சியால் வெற்றிப் பாதையை நோக்கி முன்னேறுவீர்கள். இதுவரை இருந்து வந்த முட்டுக்கட்டைகள் தாமாக விலகி உங்கள் முயற்சிகள் உன்னதமான வெற்றியைத் தரும். கண், காது, மூக்கு இவை சம்பந்தமான நோய் உங்களைப் பாதிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது.

ஜனவரி மாதப் பலன்: புது முயற்சிக்கு உரிய மாதம். எதிர்பாராத மாற்றங்கள் வருமாயின் அது நன்மைக்கே, என ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். புதியதொரு கட்டடம் வாங்கும் சூழ்நிலை கனிந்து வரும். நீண்ட சிந்தனையை விடுத்து, நினைத்தவுடன் செயலாற்றும் திறன் உங்களுக்கு ஏற்படும். அரசாங்கத்தினரிடமிருந்து ஒரு பட்டமோ, பதவியோ கிடைக்கும். பரிசும் பெறலாம். 10 ந்தேதிக்கு மேல் ஒரு சிலருக்குப் பதவி மாற்றம் ஏற்படும்.

பிறந்த தேதி 2, 11, 20, 29 மற்றும் பெயர் எண் 2.

ஆண்டு பலன்: சென்ற ஆண்டு தொடங்கிய தொழிலில் லாபம் வரத் தொடங்கும். பொருளாதார நிலையில் திருப்தியான சூழ்நிலை உருவாகும். மற்றவர்களின் ஆலோசனைகளை ஏற்க வேண்டியிருக்கும். திருமணமாகாதவர்களுக்குக் கட்டாயம் நல்ல இடத்துச் சம்பந்தம் ஏற்படும். ஒரு சிறு விஷயத்திற்காக ஒரு நீண்ட கால உறவு ஒன்று பாதிக்கும். எனவே உணர்ச்சிக்கு இடம் கொடுக்காமல் இருப்பது நல்லது. நரம்புத் தளர்ச்சி, சிறுநீர் பாதிப்பு ஏற்படும். ஒரு சில பெண்கள் கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான அறுவை சிகிச்சைக்கு ஆளாக வேண்டியிருக்கும். 87 இல் எழுதிய தேர்வு ஒன்றின் முடிவு உங்களுக்குப் பதவி உயர்வுக்கு வழி வகுக்கும். மேல் நாட்டுப் பயணம் சிலருக்குக் கிடைக்கும்.

மாதப் பலன்: ஒரு முக்கியமான விஷயத்தில் — அது குடும்ப சம்பந்தமாக இருக்கலாம் அல்லது தொழில் சம்பந்தமாகவும் இருக்கலாம் — நன்கு ஆராய்ந்தே உங்கள் கருத்தைக் கூற வேண்டியிருக்கும். எதையும் மற்றவர்களுடன் ஆலோசித்துப் பின் செயல்படலாம். உங்களைச் சேர்ந்த ஒருவர் உங்களை அவமானப்படுத்தும் சூழ்நிலை ஏற்பட இருக்கிறது. எனவே எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுங்கள். 11 ந் தேதியிலிருந்து 16 ந் தேதிக்குள் மனத்திற்கு மனநிறைவும் மகிழ்ச்சியும் தருகின்ற நிகழ்ச்சி ஏற்படும்.

பிறந்த தேதி 3, 12, 21, 30 மற்றும் பெயர் எண் 3.

ஆண்டு பலன்: மகிழ்ச்சியைத் தரும்

ஆண்டு. மாற்றங்களும், பதவி உயர்வும் எதிர்பார்த்த மனநிறைவை அளிக்கும். மற்றவர்களுடன் மனம் விட்டுப் பழகுவீர்கள். பொருளாதாரத் துறையில் லாபம் தரும் ஆண்டு. ஆடை ஆபரணங்கள் வந்தடையும். 30 ந் தேதி பிறந்தவர்கள் கலைத் துறையில் புகழ் அடைவார்கள். 21, 12 தேதிகளில் பிறந்தவர்கள் நடிப்புத் துறையில் புகழ் பெறுவார்கள். புதிய தொழிலில் முதலீடு செய்வீர்கள். வட நாட்டு யாத்திரை சிலருக்கு ஏற்படும். ஜூன் முதல் இடை விடாத உழைப்பும், அதற்கேற்ற பயனும் அடைவீர்கள். குரல்வளை, கல்லீரல் இவைகளில் கோளாறு ஏற்படும். உணவில் மிகவும் கட்டுப்பாடு தேவை. போதைப் பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். நல்ல நிறமுடைய ஒருவரின் தொடர்பு உண்டாகும். அது பயன் தரும்.

மாதப் பலன்: நண்பர்களை வரவேற்கவும், மற்றவர்களின் வரவேற்பில் கலந்து கொள்ளவும் ஏற்ற மாதம். ஒரு சிலர் விலை அதிகமானாலும் தங்க நகை வாங்குவீர்கள். சுபநிகழ்ச்சிகள் பல நடக்கும். நோயினால் அவதிப்படுபவர்கள் குணமடைவார்கள். மாதப் பிற்பகுதியில் திருமண சம்பந்தமான பேச்சு வார்த்தைகளில் கலந்து கொள்வீர்கள். பொன்னிறம் கொண்ட பெண் ஒருத்தி முக்கிய சமயத்தில் உதவிக்கு வருவார். 7 ஐத் தவிர மற்ற தேதிகள் உகந்தவையே.

பிறந்த தேதி 4, 13, 22, 31 மற்றும் பெயர் எண் 4.

ஆண்டு பலன்: கடந்த ஆண்டில் கடினமாக உழைத்து முடித்த பணியில் இந்த ஆண்டு பயன் பெறுவீர்கள். எனினும் இந்த ஆண்டு முழுவதும் மேலும் பல பொறுப்புக்களைச் சுமக்க இருக்கிறீர்கள். பல்வேறு திட்டங்களுக்கும், செயல்களுக்கும் அஸ்திவாரம் போடுவீர்கள். அவைகள் உங்களை வெற்றிக்கு இட்டுச் செல்லும். உங்கள் குடும்பத்திற்காகச் சில திட்டமிட்ட செயல்களைச் செய்து முடிப்பீர்கள். அவைகளினால் பிற்காலத்தில் நல்ல பலன் கிடைக்கும். எதையும் ஆணித்தரமாகவும், ஆக்கப்பூர்வமாகவும் செய்ய வேண்டி இருக்கும். திருமணமாகாதவர்களுக்கு எதிர்பாராத இடத்தில் எதிர்பார்த்ததை விட அதிக லாபத்துடன் திருமணம் கைகூடி வரும். பற்கள், எலும்பு சம்பந்தமான நோய்களுக்கு ஆளாக வேண்டியிருக்கும். எனவே நல்ல தேகப் பயிற்சி, உடனுக்குடன் மருத்துவ உதவி இவைகள் கிடைக்க ஆவன செய்யுங்கள். ஏப்ரல் மாதத்தில் எதிர்பாராத தனலாபம் கிடைக்கும்.

மாதப் பலன்: உங்கள் செலவினங்களைத் திட்டமிட்டுச் செய்யுங்கள். குடும்பமானாலும் அலுவலகமானாலும் கண்டிப்புடன் செயல்படுங்கள். நீங்கள் செய்கின்ற வேலையை விட்டு வேறு விஷயங்களில் தலையிட ஏற்ற மாதமில்லை. எதிலும் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பின் நல்ல பெயர் பெற்றுத் தரும் மாதமாக இருக்கும். மேலதிகாரியின் கவனத்தை ஈர்ப்பீர்கள். உங்கள் செயல் பாராட்டப்படும்.

பிறந்த தேதி 5, 14, 23 மற்றும் பெயர் எண் 5.

ஆண்டு பலன்: உங்கள் வாழ்க்கையில் திடீர்த் திருப்பங்கள் ஏற்படலாம். அது வேலை சம்பந்தமான மாற்றமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது பதவி உயர்வாகவும் இருக்கலாம். வீடு மாற்றமும், இட மாற்றமும் கூட ஏற்படலாம். மே மாதத்தில் முக்கியத் திருப்பம் ஏற்படும். இந்த மாற்றங்கள் மன நிறைவையும், மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கும். பழையனவற்றை மாற்றவும், புதியனவற்றை வாங்கவும் ஏற்ற தருணம். விட்டுப் போன செல்வங்கள், நகைகள் திரும்பவந்தடையும். ஏமாற்றும் கடன்காரன் ஏதோ கொஞ்சமேனும், கொடுத்து, அதனால் சற்று திருப்தியும் உண்டாகலாம். நீங்கள் பால் உணர்வு சம்பந்தமான கவர்ச்சியில் ஈடுபடுவீர்கள். ஏமாற்றவும் படுவீர்கள். எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டிய காலம். மாநிறத்தவர் ஒருவர் உங்களை மயக்கப் பார்ப்பார். திருமணமாகாதவர்கள் சற்று எச்சரிக்கையுடன் பழகுங்கள். மேலே குறித்துள்ள விஷயங்களில் ஏதாவது ஒன்றினால் பாதிக்கப்படுவீர்கள். ஜனனேந்திரியங்கள் பாதிக்கப்படலாம்.

மாதப் பலன்: எதிர்பாராத திடீர் மாற்றங்கள் ஏற்பட இருப்பதால் எதையும் திட்டமிட்டுச் செய்யும் பழக்கம் தோல்வியைத் தரும். புது மனிதர்களைச் சந்திப்பீர்கள். ஒரு குறைந்த தூரப் பிரயாணம் ஏற்பட்டு அதனால் நன்மைவிளையும். ஆயினும் எதிலும் எச்சரிக்கையுடன் பழகுங்கள். ஏற்ற தேதிகள் 5, 14, 23 ஆகிய மூன்று மட்டும் தான். மற்றவை சுமார்தான்.

பிறந்த தேதி 6, 15, 24 மற்றும் பெயர் எண் 6.

ஆண்டு பலன்: சென்ற ஆண்டை விட அதிகப் பொறுப்பான ஆண்டாக இது இருக்கும். பதவிகளும் பொறுப்புகளும் பெறுவீர்கள். யாருடனும் சகஜமாகப் பழக வேண்டி வரும். மற்றவர்கள் உங்கள் உதவியை மிகவும் எதிர்பார்ப்பார்கள். ஆனால் அளவோடு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இல்லையேல் சற்று கடினம். பெரும் பொறுப்புகள் வரலாம். அவற்றைச் சிறிது காலத்துக்கு ஒத்திப் போடுவது நல்லது. யாருக்கும் ஜாமீன் தந்துவிடாதீர்கள். ஏமாந்து போவீர்கள். ஜூன் 1 மாதத்தில் இப்படி ஒரு சிக்கல் வந்து செப்டம்பரில் தீரும். முகுளம், இதயம், சம்பந்தமாகப் பாதிக்கப்பட்டுவிடும் வாய்ப்பு உள்ளது.

சர்ககரை பற்றிய பயத்தை விட்டொழியுங்கள்
சர்க்கரையின் முழுச்சுவையை அனுபவியுங்கள்!

இப்போது

ஸ்வீட் அன் லோ

சர்க்கரைக்கு
பதிலாக



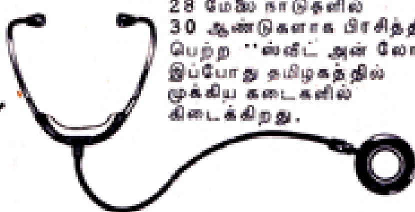
SWEET'N LOW

ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை உள்ளவர் களுக்கு தேவை— ''ஸ்வீட் அன்லோ'' சர்ககரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு அவசியம் தேவை—''ஸ்வீட் அன் லோ'' உடல் பருமனை குறைப்பதற்கும் ''ஸ்வீட் அன் லோ''



SWEET'N LOW

காபி டீ மற்றும் அனைத்து பானங் களிலும் சர்க்கரைக்கு பதிலாக உபயோகிக்கலாம். 28 மேலை நாடுகளில் 30 ஆண்டுகளாக பிரசித்தி பெற்ற ''ஸ்வீட் அன் லோ'' இப்போது தமிழகத்தில் முக்கிய கடைகளில் கிடைக்கிறது.



SWEET'N LOW

ஒரு பாக்கெட் ''ஸ்வீட் அன் லோ'' = இரண்டு ஸ்பூன் சர்க்கரைக்கு சமம்.



இந்தியாவில் தயாரிப்போர்,
இபிஸ் ஹெல்த் எய்ட்ஸ் லிமிடெட், தும்கூர், கர்நாடகம்.

மொத்த விற்பனையாளர் (தமிழ்நாடு)
யோக்ராஜ் எண்டர்பிரைசஸ்,
870, டாக்டர் இராமசாமி சாலை, கே.கே. நகர்,
சென்னை-600 078. தொலைபேசி: 427738

ஆனால் ஆபத்தில்லை. அடிக்கடி மருத்துவரைப் பார்ப்பது நல்லது.

மாதப் பலன்: வீட்டு சம்பந்தமான எல்லா விஷயங்களிலும் தலையிட வேண்டியிருக்கும். அத்தகைய பொறுப்பு வந்து சேரும். கேட்டாலொழிய யாருக்கும் அறிவுரை வழங்க வேண்டாம். உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தில் மிகவும் கவனம் தேவை. உணர்ச்சிக்கும் இடம் தர வேண்டாம். ஏனெனில் அப்படிப்பட்ட நிகழ்ச்சி ஒன்று மாத இறுதியில் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. அந்த வாய்ப்பில் 50% நன்மை 50% தீமை ஏற்படும்.

பிறந்த தேதி 7, 16, 25 மற்றும் பெயர் எண் 7.

ஆண்டு பலன்: இந்த ஆண்டு முழுக்க உங்களது வாழ்க்கையில் நடந்த, கடந்த காலத்துவிஷயங்களை மறந்து, முழுப்பொறுப்புடன் குடும்ப விஷயத்தில் ஈடுபாடு கொள்வீர்கள். அனாவசிய விரயங்கள் தடுக்கப் பார்ப்பீர்கள். மிகவும் வேண்டியவர்களுக்கு மட்டுமே உதவியோ, வரவேற்போ அளிப்பீர்கள். தெய்வ தரிசனத்திற்கும் தியானத்திற்கும், யாத்திரைக்கும் நேரம் செலவிடுவீர்கள். அக்டோபர் வரை எந்த மாற்றமும் செய்ய வேண்டாம். நிறைவேறாத, அரைகுறையாக நின்றிருந்த திட்டம் ஒன்று நிறைவேறும். நதிகளில் நீராடுவதன் மூலம் சில தோஷங்கள் நீங்கப் பெற்றுப் புதுப் பொலிவுடன் வாழ்க்கை மிளிரும். போதைப் பொருட்கள், கேளிக்கைக் கூட்டங்கள் இவை முற்றிலும் ஒதுக்கப்பட வேண்டும். இல்லையேல் அவைகளினால் ஆபத்து உண்டு.

மாதப் பலன்: தியானம், தெய்வ வழிபாடு இவைகளில் ஈடுபாடு ஏற்படும். உங்களைப் பற்றி நீங்களே ஆராய்ந்து கொள்ள வேண்டிய நிலை உருவாகும். குடும்பத்தில் சிறு சலசலப்பு ஏற்படும். மாமியார், மருமகள் உறவு சற்று சலனமடையும். விரக்திக்கும், விரயத்திற்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. கறுப்பு நிறம் கொண்ட ஒருவரால் வம்புச் சண்டை வரும். அளவோடு பேசி, காரியத்தில் கண்ணாயிருப்பது நல்லது.

பிறந்த தேதி 8, 17, 26 மற்றும் பெயர் எண் 8.

ஆண்டு பலன்: உங்களது முயற்சிக்கு முழுப் பலன் தரக்கூடிய ஆண்டு. உங்களது சக்தி, திறன் இவைகளுக்குரிய லாபங்கள் உங்களை வந்தடையும். இரும்பு சம்பந்தமான தொழிலில் இறங்கியிருந்தால் அது நல்லதொரு ஆதாயத்தைப் பெற்றுத் தரும். வீட்டில் திருமண நிகழ்ச்சி ஒன்று நடக்கும். அக்டோபருக்குப் பிறகு உமது ஆற்றல் வெகுவாகப் பரிமளிக்கும். பிரதம நிர்வாகியாகச் சிலருக்கு உயர்வு கிடைக்கும். தெய்வ தரிசனம், தல யாத்திரையும் மேற்கொள்வீர்கள். கலைத் துறையில் பட்டமும் பரிசும் பெறுவீர்கள். முன்கோபத்திற்கு ஆளாகாமல், மற்றவர்களை அனுசரித்துச் செல்லுகின்ற நிலை உருவாகி, உன்னதமான வெற்றியைத் தரும். அஜீரணக் கோளாறு ஏற்படலாம். மற்றபடி சிறப்பான ஆண்டாகும்.

மாதப் பலன்: பணம், பொருள் சேர்க்க ஏற்ற மாதம். தொழில்துறை உத்தியோகத் துறை எதுவானாலும், மிகுந்த கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டியிருக்கும். கலைத் துறையில் இருப்பவர்களுக்கு நல்ல மாதம். மேலதிகாரிகளைச் சந்திக்க ஏற்ற காலம். வண்டி, வாகனம் வைத்திருப்போருக்குச் சற்று நஷ்டம் வரலாம்.

பிறந்த தேதி 9, 18, 27 மற்றும் பெயர் எண் 9.

ஆண்டு பலன்: இட மாற்றமும், பதவி ஏற்றமும் ஏற்படும். ஒரு சிலர் பதவியிலிருந்து ஓய்வு பெற்று, புதுப் பாதையில் நடைபோடுவர்., ஒரு சிலரது வீட்டில் மனவருத்தம் தரும் ஏதாவது ஒரு நிகழ்ச்சி ஏற்படும். நல் அமைதி பெறவும், உற்சாகமுடன் இருக்கவும் ஒரு நீண்ட தூர யாத்திரை மேற்கொள்வீர்கள். அது உங்களைப் பலவிதத்தில் பரவசத்திலும், பக்தியிலும் ஆழ்த்திவிடும். 9 ஆண்டுகள் நிம்மதியுடன் இருக்கச் செய்யும். தரும காரியங்களில் மனம் ஈடுபாடு கொள்ளும். ஒரு சிலர் சாதாரண நோய்களால் பாதிக்கப்படுவார்கள். அக்டோபருக்குப் பின் ஒரு சிறந்த திட்டம் தீட்டி வெற்றி அடைவீர்கள். புது வீடு, புது அறிமுகம் சிலருக்கு ஏற்படும். கடன்கள் அடைபட்டு மன நிம்மதி ஏற்படும்.

அடைக்கு அரைக்கும் போது கூடவே, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கையும் வேக வைத்து, நசுக்கிப் போட்டு நாலு திருப்பு திருப்பிவிட்டு, பின் அடை செய்தால் அடை மிருதுவாகவும், ஒருவித தித்திப்புடனும் இருக்கும்.

— உமா.

மாதப் பலன்: இந்த மாதத்தில் அனைத்து அரைகுறை வேலைகளும் முழுமை பெறும். உணர்ச்சிக்கு இடம் கொடாதீர்கள். யாரையும் வெளிப்படையாகக் குறை கூறாதீர்கள். வீட்டில் கலை சம்பந்தமான வரவேற்போ, அல்லது கலைநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்போ கிடைக்கும். ஒரு சிலருக்குப் பரிசும் பாராட்டுப் பத்திரமும் கிடைக்கும். நல்ல மகிழ்ச்சிகரமான மாதமாக இருக்கும். எல்லாத் தேதிகளும் ஏற்றவையே.

டாக்டர் பதில்கள்

எனக்கு முதல் குழந்தை 22 வயதில் பிறந்தான். 3 வருடங்களுக்குப் பின் ஒரு அபார்ஷன் நடந்தது. அதுசமயம் கருப்பை சாய்ந்திருப்பதாக டாக்டர் சொல்லி சிகிச்சை செய்தார். பின்னர் எனது 27 வயதில் இரண்டாவது மகன் பிறந்தான். அதுசமயம் கருப்பை பற்றி டாக்டர் பிரச்னை ஏதும் சொல்லவில்லை. ஆனால் இப்போதெல்லாம் மாதவிலக்கு சமயங்களில் உதிரம் அதிகமாக இருக்கிறது. 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை மாதவிலக்கு ஏற்படுகிறது. இரவு நேரங்களில் இரண்டு 'பேட்' வைத்தாலும் கண்டிப்பாக உள்ளாடைகளும் நனைந்துவிடும் அளவு இருக்கிறது.

இந்தப் பிரச்னை சாதாரணமானது தானா? ஏதேனும் பிரச்னை இருக்கிறதா?

லட்சுமி பாலா. திருநெல்வேலி.

உங்களது கருப்பை பின்பக்கம் சரிந்திருக்கலாம். மாதவிலக்கு சமயம் உதிரம் அதிகமாகப் போவதால் ஒரு கைனகாலஜிஸ்டிடம் கருப்பை சோதனை செய்து கொண்டு பயாப்ஸி (Biopsy) டெஸ்டும் செய்து கொள்வது நல்லது. கருப்பையில் புண் இருந்தால் தகுந்த மருந்து கொடுத்து குணப்படுத்துவார்கள்.

எனக்கு வயது 19. இன்னும் திருமணம் ஆகவில்லை. எனக்கு நல்ல உடற்கட்டு இருக்கின்றது. இருப்பினும் எனது வயிற்றுப் பகுதி பருத்துக் காணப்படுகிறது. மேல்வயிறும் அடிவயிறும் இவ்வாறு காணப்படுகிறது. இது எனக்குப் பெரிய குறையாக உள்ளது.

கமலதா. சென்னை. 88.

உங்களது வயிறு கனத்தைக் குறைக்க உடற்பயிற்சியை விடாமல் செய்து வருவது நல்லது. தவிர, தினமும் நடக்கவும் வேண்டும். ஆகாரத்தில் பழவகைகள், கீரை வகைகள் சேர்க்கவும். கிழங்கு, மாவுச் சத்துள்ள உணவு வகைகள், இனிப்புப் பண்டங்கள், இவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

டாக்டர் ஹைமாவதி பதில்கள்

என் கணவருக்கு முப்பத்தைந்து வயது ஆகின்றது. அவரது விரைகள் கோழி முட்டை அளவுக்கு வீங்கி விட்டது. இது ஏன் ஏற்படுகிறது. எவ்வாறு சரி செய்யப்படுகிறது?

எஸ். ஜெயந்தி. கல்கத்தா.

விரை வீக்கம் நீர் சேருவதாலும் (Hydrocele) அல்லது ஃபைபேரியல் ஆர்கைடிஸாலும், மற்றும் கிருமிகளினால் விரையில் புண் வருவதாலும் ஏற்படும். மருத்துவரிடம் காட்டித் தகுந்த சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

எனக்கு வயது 36, 14 வருடங்கள் முன்பு திருமணமாகி மூன்று குழந்தைகள் சிஸேரியன் ஆபரேஷன் மூலம் பிறந்திருக்கின்றன. கல்யாணத்தின் போது சாதாரண உடல் பருமனாக இருந்தேன் (நடுத்தரம்). ஒவ்வொரு பிரசவத்தின் பின்பும் உடல் கருங்கவில்லை. இப்படி மூன்று பிரசவத்தின் பின் ரொம்பப் பருமனாக இருக்கிறது. சிஸேரியன் ஆபரேஷன் கேஸ் என்பதால் உடம்பு இளைக்காதா? முக்கியமாக வயிறு கருங்கவில்லை.

கோமதி ரூர்கேலா.

உடல் பருமனுக்கு உடற்பயிற்சிதான் நல்லது. தினசரி வீட்டு வேலைகள் செய்வதைத் தவிர 2 அல்லது 3 கி. மீ. தூரம் மாலையில் நடக்கவும். இதனால் தொடை பருமன் குறையும். உடலும் இளைக்கும். உணவில் கீரை, பழ வகைகளைச் சேர்க்கவும். கேழ்வரகு, கோதுமை, பொட்டுக் கடலை இவற்றை மாவாக்கி கஞ்சி செய்து தினமும் சாப்பிடவும். கொழுப்புச் சத்து, இனிப்பு வகைகள், எண்ணெயில் பொரித்த பண்டங்களைத் தவிர்க்கவும்.

தொகுப்பு: சுபா பாரதி



இந்து எக்ஸ்போர்ட்ஸ்

(a unit of Indu group companies)

155, வடக்கு உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை-600 017.
போன்: 445529 & 447333. டெலக்ஸ்: 8868 TANEX-IN

கீழ்கண்ட வட்டி விகிதங்களில்
பிக்சட் டெபாசிட்டுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது.

பின் தேதியிட்ட வட்டி காசோலைகள்
முன்னதாகவே அளிக்கப்படுகிறது.

3 வருடங்கள்

20%

அன்பளிப்பு
22 ct. ஸ்ரீதேவி
மூக்குத்தி

2 வருடங்கள்

19%

1 வருடம்

18%

Deposits will be accepted upto a limited
numbers only, first come first served basis

with compliments from :

இந்து லீசிங் & பைனான்ஸ் லிமிடெட்
இந்து பைனான்சியர்ஸ்
இந்து சிட் பண்ட்ஸ் (மதுரை) பிரைவேட் லிமிடெட்
தமிழ்நாடு எக்ஸ்போர்ட்ஸ் (பி) லிமிடெட்

154, வடக்கு உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை-17. போன்: 447888
220, N.S.C. போஸ் ரோடு, G.T. சென்னை-1. போன்: 25901 & 25178
194, வக்கீல் புது தெரு, மதுரை-625 001. போன்: 34940 & 31351
106, பெரிய தெரு, திருவண்ணாமலை-606 601. போன்: 2681
22, வணிகர் தெரு, காஞ்சீபுரம்-631 501. போன்: 3048

GROW RICH WITH INDU

ருத்திர தரிசனம்

கதை:

படம்:









முனிவர்கள் முகம் சுளித்தார்கள். மனம் கசந்தார்கள். அறிவில் இருண்டார்கள்.

பார்த்தீர்களா நம் பத்தினிகளை!

அவனை விட்டு வைத்தால் நம்முடைய மனைவிகள் அவன் பின்னால் போய்விடவும் தயங்கமாட்டார்கள்.

அழித்து விடுவோம் அவனை!

தாங்களின் தவ வலிமையால் யாகக் குண்டத்திலிருந்து ஒரு யானையையே தோன்றச் செய்தார்கள்



பிட்சாடனராக வந்தவர் பெருமானே என்பதையும், ரிஷிபத்தினிகள் பக்தியினால்தான் மனமுருகி நின்றார்கள் என்பதையும் உணராத முனிவர்களுக்குப் பாடம் கற்பிக்க முனைந்தார் சிவபெருமான். ஆவேசமாக வந்த யானையைத் திரிசூலத்தால் தாக்கினார்.

யானையை வீழ்த்தி, உரிக்க முடியாத அதன் தோலை உரித்து இடையில் அணிந்து கஜ சம்ஹார மூர்த்தியானார்.

வந்தவன் வலிமை மிகுந்தவன் என்பதைக் கண்டு கொண்ட முனிவர்கள், யாக குண்டத்திலிருந்து ...



சிவ பெருமான் பிரம்மாண்டமான உருவம் கொண்டு அந்த பூதத்தைக் காலால் மிதித்து வதம் செய்தார்!



மேலும் முனிவர்கள் ஏவிய நச்சுப் பாம்பு, தீப்பிழம்பு ஆகியவற்றையும், தந்திரமாகக் கொல்வதற்கு மந்திர சக்திகளுடன் அனுப்பப்பட்ட மான், உடுக்கை போன்றவற்றையும் அணிகலன்களாக உடலில் ஏந்தி ஆனந்த நடனம் செய்தார் சிவ பெருமான் ...

ஆ! வந்தவன் மாயாவி அல்ல; மகாதேவன்!

ஈஸ்வரா !

இறைவன் திருவாய்
மலர்ந்து அருளினார்.



முனிவர்கள் பிழையுணர்ந்து
பதறித் துதித்தார்கள்.



தாருகா வனத்துப் பதஞ்சலி, வியாக்கிர பாதர் முதலிய முனிவர்கள் மார்கழி மாதம் திருவாதிரை நட்சத்திரம் கூடிய நன்னாளில் ஸ்ரீ நடராஜப் பெருமானின் தாண்டவத்தைக் கண்டு சிவ பக்தர்களானார்கள். அன்றைய தினமே இன்றும் கொண்டாடப்படும் ஆருத்திரா தரிசன வைபவம்!





அணுவில் இயக்கத்தை நிகழ்த்தும் இறைவனே அண்டத்திலும் ஆட்டத்தை நடத்துகிறான். அவனன்றி அணுவும் அசையாது என்பதைத்தான் அவன் ஆடும் திருக்கோலத்திலிருந்து காட்டுகிறான்.

முற்றும்.

நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல்.
ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.

நெஸ்டமும் பாலும்—முழுமையான போஷாக்கு உணவு.

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதங்களாகும்பொழுது அவனுக்கு பாலுடன் திட உணவும் தேவை. அவனுடைய ஜீரணத்திற்கு உகந்த நெஸ்டம் கொடுங்கள்.

நெஸ்டத்தை கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான பாலில் கலக்குங்கள் முழுமையான போஷாக்கு உணவு தயார். இது குழந்தை ஆரோக்கியமாக தழுதழுவென்று வளர உதவுகிறது.

நெஸ்டம் குழந்தை உணவு பலவித சுவைகளில்

உங்கள் குழந்தை வளர வளர அவனுக்கு புதிய சுவைகளை அறிமுகபடுத்துங்கள். உதாரணமாக, மசித்து வைத்த காய்கறிகள், வேக வைத்த பழங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் முதலியன. இது அவன் விரைவில் பெரியவர்களுடன் உணவை பகிர்ந்துகொள்ள உதவும்.

நெஸ்டம்®
ரைஸ்

இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் அடங்கியது பாலுடன் கலக்கவும்







சிங்கப்பூரில் குடும்பக் கட்டுப்பாடு வெற்றியடைந்தது ஏன்?

சிங்கப்பூர் அரசு முன்பு குடும்ப கட்டுப்பாட்டைப் பற்றி தீவிரமாக பிரச்சாரம் செய்தது. அவர்கள் மனத்தில் இத்திட்டத்தின் தேவை புரிந்தது. சிங்கப்பூர்காரர்கள் ஆண்களும் சரி, பெண்களும் சரி அதிகம் படித்தவர்கள். படிப்பில் அக்கறை செலுத்துவதால் கல்யாணத்தில் அவர்கள் அக்கறை காட்டுவதில்லை. சிங்கப்பூரில் பல பெண்களுக்கு முப்பது வயதுக்கு மேல்தான் திருமணமே நடக்கிறது. எனவே ரொம்பவும் அளவான குழந்தைகளைப் பெறுகின்றனர்.

சின்னச் சின்ன

ஹிட்லரின் துப்பாக்கி

அமெரிக்காவில் நடைபெற்ற ஒரு ஏலத்தில் ஹிட்லருக்குச் சொந்தமான ஒரு கைத் துப்பாக்கியை 14 ஆயிரம் டாலருக்கு ஒருவர் வாங்கியுள்ளார். ஹிட்லரின் துப்பாக்கிதான் இதுவரை நடந்த பொது ஏலங்களில் அதிக விலைக்குப் போன பொருள்.

இந்தியா வந்த புலிகள்

லண்டன் தனியார் சர்க்கஸ்-நிறுவனத்தில் பல துன்பங்களை அனுபவித்து வந்த புலிகளுக்கு இப்போது விடுதலை கிடைத்துள்ளது. ஆறு இந்தியப் புலிகள் வனவிலங்குச் சட்டப்படி போதிய வசதிகளுடன் பராமரிக்கப் படாததால் பிரிட்டிஷ் அரசு அப் புலிகளை பறிமுதல் செய்தது. இவ்விஷயம் கர்நாடக முதலமைச்சர் ராமகிருஷ்ண ஹெக்டேக்கு தெரிந்ததும் அப் புலிகளை இந்தியாவுக்குக் கொண்டு வர ஒப்புக் கொண்டதோடு கர்நாடக பன்னூர் கட்டா தேசீயப் பூங்கா சரணாலயத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும் சம்மதித்தார். இப்போது சுதந்திரமாக, சந்தோஷமாக புலிகள் இருக்கின்றன.

கம்ப்யூட்டர் கல்வி

தமிழகத்தில் உள்ள பள்ளிகளில் எட்டாவது வகுப்புக்கு மேல் கம்ப்யூட்டர் கல்வியை ஒரு பாடமாகச் சேர்க்கப்பட வேண்டும் என்று தமிழக முதலமைச்சர் எம்.ஜி.ஆர். உத்திரவிட்டுள்ளார். 1988–89ம் கல்வியாண்டிலிருந்தே, கம்ப்யூட்டர் கல்வி தொடங்கப்படும்.

புதிய ரூபாய் நோட்டு அச்சகங்கள்

மைசூரிலும், மேற்கு வங்கத்தில் உள்ள மிதுனப்பூரிலும், ரூபாய் நோட்டுக்கள் அச்சடிக்கும் அச்சகங்கள் புதிதாகத் துவக்கப்படும் என்று ரிசர்வ் வங்கி அறிவித்துள்ளது. இதுவரை நாசிக்கில்தான் ரூபாய் நோட்டு அச்சடிக்கப்பட்டு வருகிறது.

கூட்டுறவு சங்கங்களும் பெண்களும்

கூட்டுறவு சங்கங்கள் நாட்டில் பெருகினால்தான் விலைவாசி கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். கூட்டுறவு சங்கங்கள் நல்ல முறையில் வளர்ச்சி பெற வேண்டுமானால் இவற்றில் இல்லத்தரசிகளான பெண்கள் அதிகம் ஈடுபாடு காட்ட வேண்டும். வீட்டுச் சாமான்களை, மளிகைப் பொருள்

களை, வாங்குவது பெண்கள்தான். எனவே பெண்களே கூட்டுறவு முறையில் சங்கங்களை அமைத்தால் பயன் பன்மடங்காகும்' என்ற ஒரு கருத்தை உள்ளாட்சித் துறை அமைச்சர் வீரப்பன் தெரிவித்துள்ளார்.

செய்திகள்

ஏழாவது உலகத் தமிழ் மாநாடு

ஆறாவது உலகத் தமிழ் மாநாடு நவம்பர் மாதம் (1987) மலேசியாவில் நடைபெற்றது. இந்த மாநாட்டில் விஞ்ஞானம் மற்றும் தொழில் நுட்ப அபிவிருத்தியில் தமிழின் பங்கு என்பது உள்பட பல்வேறு கட்டுரைகள் வாசிக்கப்பட்டன. ஏழாவது உலகத் தமிழ் மாநாட்டை மோரிஷஸ் தீவில் 1989ம் வருடத்தின் கடைசி மூன்று மாதங்களில் நடத்த உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ளது.

நீதிபதி தனது தீர்ப்பையே ரத்து செய்த விநோதம்

தான் வழங்கிய தீர்ப்பு சரியில்லை என்று கூறி மைசூர் நகர நீதிபதி ஒருவர் அந்தத் தீர்ப்பை ரத்து செய்து விட்டு வழக்கை மீண்டும் விசாரிக்க ஆணை பிறப்பித்துள்ளார். நீதிமன்ற வரலாற்றில் இது அபூர்வமான நிகழ்ச்சியாகும். வீட்டு வாடகை சம்பந்தமான தனது தீர்ப்பையே ரத்து செய்து விட்டு புதியதாக வழக்கை நீதிபதி மீண்டும் மேற்கொண்டுள்ளார். முதல் தீர்ப்புக்கு மாறாக இரண்டாவது தீர்ப்பு இருந்தால் இதில் எது செல்லத்தக்கது? என்பதில் சட்ட வல்லுனர்களுக்கே இப்போது சந்தேகம் வந்துள்ளது.

இந்தியாவில் ரஷ்ய விழா

ரஷ்யாவில் இந்தியக் கலைவிழா நடைபெற்றதைப் போல் இந்தியாவில் ரஷ்ய கலை விழா ஆரம்பமாகியுள்ளது.



இவ்விழாவை இந்திய பிரதம மந்திரி ராஜீவ் காந்தியும், ரஷ்ய பிரதம மந்திரி நிகோலாய் ரிஸ்கோல்வும் துவக்கி வைத்தனர். இந்தியா ரஷ்யா இடையே நட்புறவு, ஒத்துழைப்பு, ஆகியவற்றை குறிக்கும் வகையில் இந்த நிகழ்ச்சிகள் அமைந்திருக்கும். ரஷ்யாவில் உப்பையும், ரொட்டியையும் தான் விருந்தாளிகளுக்குக் கொடுப்பார்கள். இதே போன்று 15 ரஷ்ய சிறுமிகள் ராஜீவ் காந்திக்கு தங்களது பாரம்பரிய முறையில் வரவேற்பு கொடுத்தனர். ரஷ்யாவின் புகழ் மிக்க பாலே நடனம் உள்பட சர்க்கஸ், திரைப் படங்கள், போன்ற பல அம்சங்கள் ரஷ்ய கலை விழாவில் இருக்கும்.

வெள்ளைத் தழும்பு நோய்க்கு மருந்து!

'காளாஞ்சகப் படை' என்பது தோலில் வெள்ளை செதில்கள் திட்டு திட்டாக தோன்றுவதாகும். இந்த நோய் உலகில் இரண்டு சதவிகிதத்தினரைப் பாதிக்கிறது. இந்த வெள்ளைத் தழும்பு நோய்க்கு சித்த மருத்துவப்படி வெட்பாலை என்னும் மூலிகையின் எண்ணெயைப் போட்டால் குணமாகும் என்று பாளையங்கோட்டை இந்திய சித்த மருத்துவக் கல்லூரி கண்டுபிடித்துள்ளது. சித்தர்களின் பல நூல்கள் நமக்குக் கிடைத்தால் பல புதிய வியாதிகளுக்கும், பயங்கர வியாதிகளுக்கும் மருந்துகள் கண்டு பிடித்து எளிதில் குணமாக்கலாம் என்று பாளையங்கோட்டையில் நடந்த விழாவில் பலரும் பேசினர்கள்.

— தொகுப்பு: தாம்பிரவருணி

"சிறு துளி பெருவெள்ளம்"னு பெரியவங்க சொல்வாங்க. என் பிள்ளைங்க எதிர்காலத்துக்கு நான் இப்பவே சேமிக்கிறேன். நீங்க?



சேமிப்பது என்பது நம் மன உறுதியைப் பொறுத்த விஷயம், அல்லவா? 'மனமிருந்தால் மார்க்கம் உண்டு' என்ற முதுமொழி இதற்கு மிகவும் பொருந்தும். இப்போது இரெஸ்ட் வழங்கும் ரெகரிங் டெபாஸிட் திட்டம் உங்களுக்கு சுலபமாக சேமிக்கும் வழியைக் காட்டுகிறது!

உங்களுக்கென இதோ ஓர் எளிய முறை!

- ஒவ்வொரு மாதமும் ரூ. 50/-ன் மடங்குகளாக குறைந்த பட்சம் ரூ. 100/- எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் செலுத்தலாம். எனவே, வீட்டுச் செலவிலிருந்து உங்களால் சேமிக்க முடிந்ததைக் கணக்கில் செலுத்துங்கள்.
- உங்கள் டெபாஸிட்களை உங்கள் வீட்டுக்கு அருகிலுள்ள கனரா வங்கி கிளையில் ரொக்கமாகவோ காசோலையாகவோ செலுத்தலாம். அதிக தூரம் சென்று சிரமபட வேண்டியதில்லை.
- உங்கள் மகன் அல்லது மகள் பெயரிலும் டெபாஸிட் செய்யலாம். அவர்கள் மைனராக இருப்பினும் பரவாயில்லை.
- இரெஸ்ட் திட்டத்தின்படி 1 ஆண்டுக்கு 12%, இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு 13%, மூன்று ஆண்டுகளுக்கு 14% விதம் கூட்டு வட்டி கிடைக்கும். விவரம் அறிய, அட்டவணையைப் பாருங்கள்.
- வட்டியாக ரூ. 2500/- வரை நீங்கள் பெற்றாலும் வருமான வரி செலுத்தத் தேவையில்லை. எனவே மாதந்தோறும் ரூ. 3000/- வரையில் ஓர் ஆண்டுக்கு டெபாஸிட் செய்தாலும், ஒரு பைசா கூட வருமான வரி பிடிக்கப்பட மாட்டாது.
- இரெஸ்ட் பிக்ஸட் டெபாஸிட் திட்டமும் வகுத்துள்ளது. எனவே உங்கள் ரெகரிங் டெபாஸிட் முதிர்வடையும் போது, நீங்கள் விரும்பினால் அதனை பிக்ஸட் டெபாஸிட்டாக மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

ரெகரிங் டெபாஸிட் திட்டம்*

	காலம் (மாதம்)	மாதாந்திர தவணை	முதிர்வு காலம் முடிந்ததும் திருப்பித்தரப்படும் தொகை
குறைந்தபட்ச தொகை ரூ. 100/- மேற்கொண்டு ரூ. 50/-ன் மடங்குகளில்	12	ரூ. 100/-	ரூ. 1281/-
	24	ரூ. 100/-	ரூ. 2754/-
	36	ரூ. 100/-	ரூ. 4494/-

*இந்த திட்டம் சென்னை நகரில் மட்டுமே பெற்றுக் கொள்ளப்படும்.

வங்கிகள் அல்லாத பைனான்ஷியல் கம்பெனிகள் (ரிசர்வ் வங்கி) கட்டளைகள், 1977 மற்றும் வங்கிகள் அல்லாத பைனான்ஷியல் கம்பெனிகள் மற்றும்/நானாவித வங்கிகள் அல்லாத கம்பெனிகள் (விளம்பரம்) விதிகள், 1977ல் குறிப்பிட்டுள்ளபடி அளிக்கப்பட வேண்டிய விவரங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:

1. கம்பெனியின் பெயர் : கிரெஸ்ட் டெவலப்மெண்ட் அண்ட் லீஸிங் லிமிடெட் (பெஸ்ட் அண்ட் க்ராம்டன் என்ஜினியரிங் லிமிடெட்டிற்கு முழுமையாகச் சொந்தமான ஒரு துணை நிறுவனம்)

2. கம்பெனி நிறுவப்பட்ட தேதி : அக்டோபர் 16, 1982-ல் ஒரு பிரைவேட் கம்பெனியாகத் துவக்கப்பட்டது. நவம்பர் 3, 1982-ல் ஒரு பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனி ஆனது.

3. கம்பெனி நடத்தும் அலுவல், அதனுடைய துணை நிறுவனங்கள், கிளைகள் மற்றும் யூனிட்டுகள் இருப்பின் அவை பற்றிய தகவல்கள் : தவணை முறை வியாபார அலுவல்கள், இயந்திர சாதன குத்தகை ஆகியவற்றுக்கு நிதி வசதி அளித்தல், பங்குகளிலும் சொத்துக்கள் அபிவிருத்தியிலும் முதலீடு செய்தல். கம்பெனிக்குத் துணை நிறுவனங்கள் எதுவும் இல்லை.

4. கம்பெனி நிர்வாகம் பற்றிய சுருக்கமான விவரங்கள் : கம்பெனி ஒரு இயக்குநர் குழுவினால் நிர்வகிக்கப்படுகிறது.

5. இயக்குநர்களின் பெயர், முகவரி மற்றும் தொழில்

பெயர்	முகவரி	தொழில்
திரு. ஏ. வேணுகோபால் (சேர்மன்)	"இன்ஸ்லீட்" செனடாப் ரோடு, 2-வது சந்து, சென்னை 18.	கம்பெனி இயக்குநர்
திரு. கதிர் கிருஷ்ணமூர்த்தி	142-A, லஸ் சர்ச் ரோடு மயிலாப்பூர், சென்னை-4.	கம்பெனி இயக்குநர்
திரு. என்.வி. கிருஷ்ணன்	13, யோகாம்பாள் தெரு, சென்னை 17.	சார்ட்டர்ட் அக்கவுண்டண்ட் மற்றும் கம்பெனி இயக்குநர்
திரு. எச்.எஸ். மஜூம்தார்	ஃபிளாட் 103, விக்ரம் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 19/29, ஜான்கி குடீர் ஜுஹூ, பம்பாய்-49.	கம்பெனி இயக்குநர்

6 & 7. விளம்பரத் தேதியிலிருந்து முந்தைய மூன்று வர்த்தக ஆண்டுகளில் கம்பெனியின் லாபங்கள் - வரிக்கு ஒதுக்குவதற்கு முன்பும் பின்பும், மற்றும் கம்பெனியால் அறிவிக்கப்பட்ட டிவிடெண்டுகள்:

ஆண்டு முடிவு	லாபம் வரிக்கு ஒதுக்கு முன் (ரூ. லட்சங்களில்)	லாபம் வரிக்கு ஒதுக்கிய பின்	அறிவிக்கப்பட்ட டிவிடெண்டு
30.9.1984	31.50	31.50	10% (ரூ. 5 லட்சம்)
30.9.1985	37.50	37.50	15% (ரூ. 7.5 லட்சம்)
30.9.1986	57.81	55.31	17.5% (ரூ. 17.5 லட்சம்)

8. விளம்பரத் தேதியிலிருந்து முந்தைய தணிக்கை செய்யப்பட்ட இரு பாலன்ஸ்ஷீட்டுகளில் கண்டுள்ளபடி கம்பெனியின் நிதிநிலைமை பற்றிய சுருக்கமான விவரங்கள்:

பொறுப்புகள்	30.9.86 தேதிப்படி (ரூ. லட்சங்களில்)	30.9.85 தேதிப்படி
பங்கு மூலதனம்	100.00	100.00
ரிசர்வ்களும் உபரியும்	97.02	59.21
ஈடு பெற்ற கடன்கள்	233.42	237.23
ஈடு பெறாத கடன்கள்	787.81	580.45
நடப்பு பொறுப்புகள் மற்றும் ஒதுக்கீடுகள்	588.18	320.12
மொத்தம்	1806.43	1297.01

சொத்துக்கள்	30.9.86 தேதிப்படி (ரூ. லட்சங்களில்)	30.9.85 தேதிப்படி
நிலையான சொத்துக்கள்	459.80	346.05
முதலீடுகள்	25.01	4.92
நடைமுறை சொத்துக்கள்	1305.97	930.42
கடன்கள் மற்றும் முன்பணங்கள்	15.65	15.62
நானாவித செலவினங்கள்	—	—
லாப நஷ்டக் கணக்கு	—	—
மொத்தம்	1806.43	1297.01

எதிர்பாராமல் நேரக்கூடிய பொறுப்புகள்: இல்லை

9. இந்திய ரிசர்வ் வங்கியின் கட்டளைகளின்படி டெபாஸிட்களாக கம்பெனி பெறக்கூடிய தொகை : ரூ. 1970.20 லட்சங்கள்

செப்டம்பர் 30, 1986 அன்று மேற்படி கட்டளைகளின்படி கம்பெனி வசம் இருந்த டெபாஸிட்களின் மொத்தத் தொகை : ரூ. 488.55 லட்சங்கள்

10. முடிவடைந்த/கோரப்படாத டெபாஸிட்கள் : செப்டம்பர் 30, 1986 அன்று கோரப்படாத டெபாஸிட்களைத் தவிர முடிந்து போன டெபாஸிட்கள் எதுவும் கம்பெனியின் வசம் இல்லை.

11. கம்பெனி இதன்மூலம் அறிவிப்பதாவது:

(i) அது இந்திய ரிசர்வ் வங்கியின் கட்டளைகளில் கூறப்பட்டுள்ள ஷரத்துக்களை நிறைவேற்றியுள்ளது.

(ii) இவ்வாறு கட்டளைகளை கம்பெனி நிறைவேற்றியிருப்பதை, டெபாஸிட்களைத் திருப்பித் தருவதற்கு இந்திய ரிசர்வ் வங்கி உத்தரவாதம் தருவதாகக் கருதலாகாது.

(iii) கம்பெனி ஏற்றுக் கொண்டுள்ள டெபாஸிட்கள் ஈடுபெறாதவை. இவை இதர ஈடுபெறாத பொறுப்புகளுடன் சரிசமமாகப் பாவிக்கப்படும்.

விண்ணப்ப படிவங்கள் கம்பெனியின் பதிவு பெற்ற அலுவலகம் அல்லது பெஸ்ட் அண்ட் க்ராம்டன் என்ஜினியரிங் லிமிடெட்டின் ஏதேனும் ஒரு கிளை அலுவலகம் அல்லது பிக்ஸட் டெபாஸிட் திட்டங்களின் தரகர்களிடம் கிடைக்கும்.

இயக்குநர்கள் குழுவின் ஆணைப்படி
கிரெஸ்ட் டெவலப்மெண்ட் அண்ட் லீஸிங் லிமிடெட்டிற்காக

எம். நாராயணமூர்த்தி
பிரஸிடெண்ட் & செக்ரட்டரி

கிரெஸ்ட் டெவலப்மெண்ட் & லீஸிங் லிமிடெட்

கிரெஸ்ட் டெவலப்மெண்ட் அண்ட் லீஸிங் லிமிடெட்
(பெஸ்ட் அண்ட் க்ராம்டன் என்ஜினியரிங் லிமிடெட்டிற்கு முழுமையாகச் சொந்தமான ஒரு துணை நிறுவனம்)

318, அண்ணா சாலை, சென்னை 600 018.
போன்: 452526, 454727, 450611
தந்தி: "CONBEST" டெலக்ஸ்: 041-6833/7870

Best & Crompton

ஆனந்தி

ஆனந்தி வந்தாள். முகம் சி வந்து, கண்களும், மூக்கும் பார்க்க சகிக்காமல் இருந்தார்கள். அவள் வந்த போது காமாட்சி ஜபம் செய்து கொண்டிருந்ததால், சத்தமிடாமல் அந்த பூஜையறையிலேயே ஒரு பக்கம் உட்கார்ந்து கண்களை மூடிக் கொண்டாள். மூடிய இமைகளின் இடை வழியே கண்ணீர் கொட்டிக் கொண்டிருந்தது. காமாட்சியின் பூஜை தன்னால் கலையக் கூடாது என்பதினால், வெடித்து வந்த விம்மலை விழுங்கத் தத்தளித்துக் கொண்டிருந்தாள் ஆனந்தி.

ஜபம் முடித்த காமாட்சி கண்களைத் திறக்கவும், நீர் வடிய, மூடிய கண்களுடன் ஆனந்தி அமர்ந்திருப்பது, அவளுக்குக் கலக்கத்தைக் கொடுத்தது.

''ஆனந்தி, என்னாச்சம்மா? ஏன் அழறே...?''

அவ்வளவுதான் உடைத்த சோடா பாட்டிலிருந்து பொங்கி வழியும் நீர் போல,

''பாட்டீ! பாட்டீ! நான் செத்துப் போயிடப் போறேன்... பாட்டீ...!''

பொங்கி பொங்கி காமாட்சியைக் கட்டிக் கொண்டு அழுதாள்.

''சாதாரணமாக இருந்தால், ஐயோ! பாட்டி சாப்பிடலையே, நாம தொட்டுட்டோமே, தெரியாமல் பட்டுட்டோமே, மறுபடியும் மடி கட்டிக்கணுமே பாட்டி, பாவம்! என்ற உணர்வு ஏற்படும். ஆனால் இன்று அவளுக்கிருந்த மன உளைச்சலிலும், கொதிப்பிலும் அதெல்லாம் மறந்து, காமாட்சியைக் கெட்டியாகப் பற்றிக் கொண்டு விட்டாள்.

''அழாதேம்மா ஆனந்தி, என்னாச்சுன்னு சொல்லு. சொல்லாம அழுதா எப்படி...? ம்... சொல்லு ஆனந்தி.''

''பாட்டி! எதுவுமே சொல்ல வேண்டாம் பாட்டி. நான் செத்துப் போய்ட்டேன்னா எல்லாம் சரியாயிடும். அவ்வளவுதான். நான் நிஜம்மா செத்துத்தான் போகணும்...

விக்கலும், விம்மலுமாய்ச் சொன்னவளை குறுக்கிட்டுப் பேசினாள்...

''சரி ஆனந்தி, நீயா அந்த மாதிரி முடிவுக்கு வந்தப்புறமா, இந்தப் பாட்டியைக் கட்டிண்டு ஏன் அழறே? பேசாம உன்னிஷ்டப்படி நடந்துக்க வேண்டியதுதானே?''



''பாட்டி.........''

விக்கித்துப் போய், அதிர்ச்சியடைந்த குரலில் சடாரென்று தலையை நிமிர்த்தி, அழுகையை நிறுத்திக் கூவினாள் ஆனந்தி.

ஆனந்தி, அதிர்ச்சியாயிருக்கா. பின்னே நீ ஒண்ணுமே சொல்லாம, நான் செத்துப் போகணும், செத்துப் போகணும்னு என்ன அர்த்தம் சொல்லு. சாகறதுங்கறது அவ்வளவு சுலபம்னு நெனைச்சுட்டியா. ஒரு மூட்டைப் பூச்சியைக் கூட நாம நசுக்கணும்னு நினைச்சாக் கூட முடியாம, நழுவி கீழே விழுந்து எங்கேயோ போய் பூந்துக்கறது. அப்படியிருக்கச்சே மேலேயிருக்கவனோட அனுமதியில்லாம நீ அங்கே போக நினைச்சா நடக்குமாம்மா. சொல்லு...''

''தப்புத்தான் பாட்டி. ஆனா எனக்கு வேறே வழி தெரியாம, ஒண்ணும் புரியாம, குழம்பித் தான் போயிட்டேன். அதான் உங்ககிட்டே ஓடி வந்துட்டேன்.''

''சரி, வந்தே. ஆனா ஒண்ணும் சொல்லாம பைத்தியமாட்டமா ஏன் புலம்பறே. சொல்லு. கண்ணைத் தொடச்சுண்டு, தண்ணி குடிச்சுட்டு, மூஞ்சி அலம்பிண்டு வா. அப்புறமா சொல்லு. போ.''

தண்ணீரை வாரி, வாரி முகத்தில் அடித்துக் கொண்டாள். குழாயிலிருந்து அப்படியே கையில் பிடித்துக் குடித்தாள். தாவணியால் முகத்தை அழுந்தத் துடைத்துக் கொண்டாள்.



மனமும் கொஞ்சம் குளிர்ந்தாற் போலிருந்தது. காமாட்சியின் எதிரில் வந்து உட்கார்ந்தாள் ஆனந்தி.

ம்... இப்ப சொல்லு. வீட்ல என்ன நடந்தது...?

"பாட்டி! எனக்கு... எனக்கு....."

மறுபடியும் வந்த அழுகையை அடக்கிக் கொண்டு தொடர்ந்தாள்.

"பாட்டி! மூணு நாளா, அம்மா என்னை ரொம்பத் தொந்திரவு பண்றா பாட்டி. என்னென்னமோ வாசனை, வாசனையா பவுடர், செண்ட்டுனு கொண்டு வந்திருக்கா. அதையெல்லாம் என்னைப் போட்டுக்கச் சொல்றா. புதுசு, புதுசா புடவையெல்லாம் வாங்கிண்டு வந்துருக்கா. அதையும் உடுத்திண்டு, அவளோட நானும் போகணுமாம். சும்மாதானும். பொம்மை மாதிரி அழகா, அலங்காரம் பண்ணிண்டு, உங்கப்பாவோட முதலாளிப் பையனுக்கு கம்பெனி குடுக்கறதுக்கு கசக்கிறதாடி உனக்கு. உங்கப்பாவோட சரக்கு மாஸ்டர் உத்தியோகத்துல உங்க மூணு பேரையும் எப்பிடிக் கரையேத்துவேன்?. என்னோட ஆட்டமெல்லாம் இன்னும் கொஞ்ச வருஷத்துல படுத்துடும். நீயானா, சொல்றபேச்சைக் கேட்டுண்டு, 'காத்துள்ள போதே தூத்திக்கோன்னு' சாமர்த்தியமா நடந்துக்கோ. சும்மா, அவனோட பார்ட்டிலேல்லாம் கூடப் போகணும். அவ்வளவுதான். அதுக்கு என்னடி பிகுக்காரம் பண்ணிக்கறே. நீ இல்லாட்டா, இன்னொருத்தி அவனுக்குக் கிடைச்சுடுவா. ஆனா, நமக்குத்தான் மறுபடியும் அந்த மாதிரி ஆள் கிடைக்காம, திண்டாடி தெருவுல நிற்கணும். சொன்னா புரிஞ்சுக்கோ...ன்னு கத்தினா.

"ஏம்மா, யாராவது பெத்த பொண்ணையே இந்த மாதிரி ஏலம் போடற மாதிரி கூட்டிக் கொடுப்பாளா? உனக்கு இதயமே இல்லையாம்மா. நீதான் கெட்டு குட்டிச்சுவராப் போறே. என்னையும் ஏன் படுகுழியில தள்றதுக்குப் பாக்கறே. எனக்கு இப்படி சம்பாதிச்சு பால் சாதம் சாப்பிட வேண்டாம். அப்பா கொண்டு போடற கஞ்சியே போறும். என்னைத் தொந்திரவு பண்ணாதேம்மான்னு அழுதேன்.

அதுக்கு என்னை வாயில் வந்தபடி திட்டிவிட்டு, கையிலிருந்த பவுடர் டப்பாவினால் தலையில் ஓங்கி ஒரு போடு போட்டு விட்டு, வெளியே போய்ட்டாள் அம்மா.

பாட்டி! தலையில எப்படி புடைச்சிருக்கு பாருங்கோ பாட்டி. மனசுல இருக்கற வலிலே, இந்த புடைச்சிருக்கிற வலி ஒண்ணும் என்னைப் பாதிக்கலே பாட்டி. இப்ப சொல்லுங்கோ. நான் செத்துப் போறேன்னு சொன்னது சரிதானே.

காமாட்சி, இப்பிடி நடக்குமென்று எதிர்பார்த்துத்தான் இருந்தாள். ஆனால் இவ்வளவு துரிதத்தில் நடக்கும் என நினைக்கவில்லை. ஆனந்தியின் மனப்போக்கை முதலில் மாற்ற வேண்டும். ரெண்டும் கெட்டான் வயதில் பரிந்து வர வேண்டிய அம்மாவே, எரிக்கும் நெருப்பாக இருந்தால், சின்னஞ் சிறுசு எக்குத் தப்பாய்தான் முடிவு எடுக்கும். முதலில் அதை நீக்கி, மனத்தில் தைர்யத்தை ஏற்ற வேண்டும்.

ஆனந்தி! பிரச்னைகள் இல்லாத வீடே இல்லே. ஏதோ ஒருத்தர் ரெண்டு பேருக்குத்தான் அமைதியான வாழ்க்கை அமையறது. ஆனா உன்னைப் போல சின்னப் பொண்ணுக்கு, ஆரம்பமே போராட்டமாப் போயிடுத்து. வருத்தமாத்தானிருக்கு. அதுக்காக நீ எடுக்கற முடிவுதான் சரி இல்லே. கோழையைப் போல் எதுக்குப் பயப்படறே. உன்னால ஆன மட்டும் போராடிப் பாரு. அப்படியும் முடியாம, வழியில்லாம திண்டாடறியா, அப்ப வா. நான் உன்னைக் காப்பாத்தத் தயாராயிருக்கேன். ஆனா, அதுக்காக, இப்பவே வீட்டை விட்டு நீ இங்கே வறதுக்கு நான் அனுமதிக்க மாட்டேன். உன்னை மீறி எதுவும் நடந்துட முடியாது. அதனால நீ ரொம்ப எச்சரிக்கையாவே இரு. உன் நல்ல குணத்துக்கு, கடவுள் உன் பக்கமா இருப்பார். அந்த தைரியத்துல நீ யோசிச்சு, சமயத்துக்குத் தகுந்தாப் போல சமயோசிதமா நடந்துக்கோ. அம்மா இப்படி நடந்துக்கறாளே, என்னையும் கட்டாயப்படுத்தறாளேன்னு, நினைச்சு, குமைஞ்சு அழறதை வுட்டுடு.

அம்மாவைத்தான் திருத்த முடியலே. நாம இதுலே அகப்படாம தப்பிச்சுக்கறதுக்கு என்ன பண்ணலாம்னு யோசிச்சிண்டே இரு. வழி கண்டிப்பா வரும், கண்ணுக்குத் தென்படும். இந்த வயசுலேயே நீ கோழையா இருந்தீன்னா, இன்னும் வயசாக ஆக சீக்கிரமே தளர்ந்து போயிடுவே. நான் பகவானைத்தான் நம்பியிருக்கேன்னு, அவனையே தியானிச்சுண்டு, சும்மாயிருந்தீன்னா, அதுவும் தப்புத்தான் ஆனந்தி. 'காட்டுவான், ஊட்டமாட்டான்னு' அதுக்காகத்தான் அன்னிக்கே சொல்லியிருக்கா. இனிமே அழப்படாது. தெரிஞ்சுண்டையா. சரி, சாப்பிட்டியோ? நீ எங்கே சாப்பிட்டிருக்கப் போறே. நான்

"பொங்கல் குறிப்புகள்"

பனங்கிழங்கு பொங்கல் சமயத்தில் மட்டுமே கிடைக்கும். அப்பொழுதே அதை வாங்கி உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு வேகவைத்து, துண்டு துண்டாக ஒடித்து, நார்களை நீக்கிவிட்டு, வெய்யிலில் நன்கு காய வைத்து ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைத்தால் தேவைப்படும் போது மிஷினில் மாவாகத் திரித்து பாகு உருண்டை செய்து சாப்பிடலாம். நீரில் ஊறவைத்து, பின் குக்கரில் ஒரு விசில் வரும்வரை வேக வைத்து கூட்டு செய்யலாம். வெறுமனேயும் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

— உமா.

பிசஞ்சு கையில போடறேன். சாப்பிடு. இல்லேன்னு உனக்கு உள்ளே இறங்காது. வாம்மா ஆனந்தி.''

மனத்தில் ஒரு நிம்மதியும், தைர்யமும், காமாட்சியின் பேச்சால் ஏற்பட்டாலும், இன்னும் உள்ளூரப் பரவியிருக்கும் பயம் முழுவதும் விலகாததால் நிறைந்த கண்களுடனேயே, காமாட்சி பிசைந்து போட்ட சாதத்தை, பசியோ, ருசியோ அறியாமல் அப்படியே விழுங்கினாள்.

காமாட்சிக்கும் மனது ரொம்ப சங்கடப் பட்டது. என்ன வயசு இருக்கும். அதுக்குள்ளே இப்படி ஒரு கஷ்டம்...

''ஆனந்தி! உனக்கு என்ன வயசாறது?''

''பத்தொம்பது வயசு பாட்டி. ஆனா இன்னும் முடியலே. பதினெட்டு வருஷமும் அஞ்சு மாசமும் சரியா ஆறது பாட்டி.''

திடீரென்று காமாட்சியின் மனத்தில் ஒரு நிம்மதியும், உற்சாகமும் ஏற்பட்டன. பரவாயில்லே. ஆனந்தி மேஜராயிட்டா. அதனாலே அவளை ஒண்ணும் கட்டாயப்படுத்த முடியாது. அவளோட எதிர்காலத்தைப் பத்தி, அவளே முடிவு எடுக்கப் பூரண உரிமை உண்டு. அப்பாடி இது ஒண்ணாவது அவளுக்கு ஆதரவா இருக்கே...

''என்ன பாட்டி, வயசைக் கேட்டுட்டு, பேசாம இருக்கேள். ஏன் பாட்டி?''

''ஆனந்தி! உனக்கு பதினெட்டு வயசு ஆயிடுத்தோன்னோ. அதனாலே உன்னை யாரும் கட்டாயப்படுத்தி, எந்த காரியத்தையும் செய்யச் சொல்ல முடியாது. அதனாலே தைர்யமா நடந்துக்கோ. உன்னிஷ்டமில்லாம ஒரு கல்யாணத்தைக் கூட அவா பண்ண முடியாது. சட்டம் அப்படியிருக்கச்சே, உன்னை இந்த மாதிரி நீச காரியத்துக்கு அவளால பலவந்தப் படுத்த முடியாது. அதனாலே உன்னாலே முடிஞ்ச மட்டும், அதுக்கு சம்மதிக்காம இரு. ரொம்பவுமே மீறிப் போயிடுத்துன்னா, அப்ப பாத்துக்கலாம். ஆனா அது வரைக்கும் அவா வரமாட்டான்னு நெனைக்கறேன். ஆனாலும் ஒண்ணும் சொல்ல முடியாது. விழிப்போடயே இரும்மா.''

''சரி பாட்டி....''

''அப்புறமா இன்னொரு விஷயம். வரதுவும் நீயும் பழகறது மனசுல உங்க ரெண்டு பேரும் வச்சுண்டிருக்கிற ஆசை எல்லாம் எனக்குத் தெரியும். ஆனாலும் வரதுவை வீட்டோட அன்பா, பரிவா கவனிச்சிக்குற சாரி மாமா, மாமிகிட்டே சொல்லாம எதையுமே பண்ணக் கூடாது. அதனாலே சமயமறிஞ்சு அவா சம்மதத்தையும் வாங்கி வைக்கறேன். அதுவரை பொறுத்துக்கோ. ஒரு வேளை அவா வேறே ஏதாவது ஐடியா வச்சுண்டு இதுக்கு சம்மதிக்கல்லேன்னா, அதுக்குத் தகுந்த மாதிரி வேறே ஏற்பாடு உனக்குப் பண்றேன்.''

''பாட்டி.....''

ஏமாற்றம் தெறிக்கும் முகத்துடன் மீண்டும் அழுகைக் குறையாய் பார்த்தாள் ஆனந்தி.

''ஆனந்தி, நாலு விதமாவும் யோசிக்கறதுல தப்பில்லே. ஆனா, அதுவேதான் நடக்கணும்னும் இல்லே. அதனாலே இப்பவே பிடிச்சு ஒடிஞ்சு போகாதே. ஒரு வேளை அப்பிடி நடந்துதுன்னா, அதாவது அவா சம்மதம் கிடைக்கல்லேன்னா, நீ ரொம்பவுமே ஏமாத்தமாயிடுவே, இல்லையா? அதனாதான் அப்படியும் யோசனைப் பண்ணிப் பார்க்கணும்னு சொன்னேனே ஒழிய, வேறே ஒண்ணுமில்லே. நான் அவாகிட்டே பேசினவுடனேயே நல்ல பதிலா இருந்தா உனக்கு உடனே சொல்லிடறேன். எந்த ஒரு காரியத்துக்கும், நாலு விதமாவும் யோசிச்சு, எந்த முடிவுக்கும் தயாராயிருக்கணும் ஆனந்தி. சரி, கொஞ்சம் படுத்துக்கோ. இந்த கிழப் பாட்டி, உனக்காகத்தான் எப்போதும் பாடுபடுவான்னு நினைச்சுண்டு தெம்பாயிரு. கொஞ்ச நேரம் தூங்கும்மா. ராத்திரியெல்லாம் தூங்கியிருக்க மாட்டே. போ. தூங்கிட்டு, காபி குடிச்சுட்டுப் போவியாம். இரு ஃபேன் போடறேன். படுத்துக்கோ.''

இதமான அந்த வருடலில், ஆனந்தியின் மனமும், கொஞ்சம் நிம்மதியும், தெம்பும் அடைந்து நிமிர்ந்தது. கண்களும், மனதும்

உருளைக் கிழங்கை நன்றாக வேகவைத்து தோல் நீக்கிவிட்டு அத்துடன் சீரகம், உப்பு, ஆகியவற்றை நன்றாக பிசைந்து பாலிதீன் பேப்பரில் எண்ணெய் தடவி சிறிய உருண்டை உருளை மாவை வைத்து மெல்லிய வடைகளாக தட்டி வெய்யிலில் உலர்த்தி, நன்கு காய்ந்த பின் எண்ணெயில் பொரித்தால் உளுந்து அப்பளத்தை விட சுவையாகவும், கரகரப்பாகவும் இருக்கும்.

— சாந்தா.

கெஞ்ச, அப்படியே பாயில் சுருட்டிப் படுத்துக் கொண்டாள். பாதுகாப்பான இடம் கிடைத்த நிம்மதியில், பெட்டையின் இறக்கைக்குள் பொதிந்து கொள்ளும் கோழிக் குஞ்சு போல் சலனமின்றி, நிர்ப்பயமாக உறங்கிப் போனாள் ஆனந்தி.

மரவட்டையாய் சுருண்டு தூங்கும் ஆனந்தியைப் பார்க்கப் பார்க்க நெஞ்சு விண்டு விரிந்தது.

இவளுக்கும், எனக்கும் ஒரு சம்பந்தமுமில்லேதான். ஆனாலும் மனசு துடியா துடிக்கிறதே. பகவான் சில பேரை பொறக்கிறப்பவே பிரச்னைகளோடேயே பொறக்க விட்டுடறான் போலிருக்கு. எனக்கு ஒரு மாதிரி கஷ்டம் வந்ததுன்னா, இதுக்கு ஒரு மாதிரி கஷ்டம். ம்... ஈஸ்வரா, இந்தப் பெரிய இக்கட்டுலேருந்து இவளை நீதாம்ப்பா காப்பாத்தணும். அதற்கான பலம், தைரியம், யோசனையை அந்தப் பொண்ணுக்குக் குடுப்பா...

(தொடரும்)



முதுமையில் ஒரு புதிய வாழ்க்கை!

சந்தோக்பா பிரேம்ஜீபாய் பம்பாயில் ஒரு ஓவியக் கண்காட்சி நடத்தினார். அதில் என்ன விசேஷம் என்கிறீர்களா? இருக்கிறது படியுங்கள்.

அதில் 150 அடி நீள அருள் ஓவியமாக ராமாயணமும், 300 அடி நீள மகாபாரதத்தின் ஒரு பாகமும் இடம் பெற்றது.

ஜெர்மனியில் கலை பொருட்காட்சி நிலையம் ஒன்றை நடத்தும் ஒரு ஜெர்மானியர் இந்த ஓவியங்களை மிகவும் ரசித்து, இவரின் ஓவியக் கண்காட்சிகளை ஆஸ்திரேலியாவிலும், ஜெர்மனியிலும் நடத்த ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்.

சந்தோக்பா பத்து வருடத்திற்கு முன்பு தான் ஓவியத்தை முறையாகக் கற்றுக் கொண்டார். இவருக்குக் கையெழுத்து கூட போடத் தெரியாது.

அவருடைய ஓவியக் கண்காட்சியின் நடுவிலேயே அத்துடன் ஒட்டாமல் தனித்திருந்தார். சுருங்கிய உடலும், இடுங்கிய கண்ணுமாக, ஒரு கதர் புடவையில் நாற்காலியின் மேல் காலை வைத்துக் கொண்டு குந்தி உட்கார்ந்திருந்தார்.

இந்த சந்தோக்பா பிரேம்ஜீபாய் யார்?

இவர் குஜராத் மாநிலத்தைச் சேர்ந்த 72 வயது மூதாட்டி. சின்ன வயதிலேயே கணவனை இழந்தவர். முப்பது வயதுக்குள் நான்கு குழந்தைகளுடன் தனித்துவிடப்பட்டார். பெரியவள் பெண். அவர்கள் வழக்கப்படி சின்ன வயதிலேயே திருமணம் செய்து கொடுத்தார். அடுத்த இரண்டு பிள்ளைகளை அனாதை ஆஸ்ரமத்தில் சேர்த்தார். சின்னப் பிள்ளையை மட்டும் தன்னுடன் வைத்துக் கொண்டார்.

வயல்களிலும், வீடு கட்டும் வேலையிலும் கூலி வேலை செய்தார். நேரம் கிடைத்த பொழுதெல்லாம், தான் சின்ன வயதில் கற்றுக் கொண்ட எம்ப்ராய்டரி வேலைப்பாடுகள் செய்த கலைப் பொருள்களைச்

செய்து சுற்று வட்டாரத்தில் விற்றார்.

பிள்ளைகள் பெரியவர்கள் ஆன பின் அனாதை ஆஸ்ரமத்திலிருந்து வெளிக் கொணர்ந்து மேலே படிக்க வைத்தார். அதற்குத் தேவையான பணத்திற்கு ரோடு போடும் தொழிலாளியாக வேலை செய்தார். பகலெல்லாம் வெய்யிலில் உழைத்து விட்டு இரவில் கைவேலை செய்வார்.

தோரணங்களும், சுவற்றில் தொங்கவிடும் சித்திரங்களும், குதிரை, மாடுகளின் மேல் விசேஷ நாட்களில் போடும் அலங்கார விரிப்புகளும் செய்தார்.

சாணி, மை, எண்ணெயைக் குழைத்த கலவையில் மெல்லிய குச்சியை நனைத்து துணியில் டிசைன் வரைந்து கொண்டு வித விதமான எம்ப்ராய்டரி வேலைப்பாடுகளால் வண்ண நூல்களால் நிரப்புவார்.

பூ, இலை கொண்ட டிசைன்களும், மிருகங்கள், தெய்வங்களின் உருவம் வரைவதும் இவருக்குச் சுலபமாக வந்தன.

இவருடைய பிள்ளை பானு தன்னை வளர்த்து ஆளாக்கிய தாய்க்கு சிறிது இன்பம் கொடுக்க எண்ணி, ஹரித்வார் ரிஷிகேசம் எல்லாம் க்ஷேத்ராடனம் அழைத்துப் போனான். அவரைப் பம்பாயையும் சுற்றிப் பார்க்க அழைத்துச் சென்றான்.

அங்கு ஒரு ஓவியக் கண்காட்சியைச் சந்தோக்பா பார்த்தார். அதே போல் தானும் ஒன்று நடத்த வேண்டும் என்று ஆசை வந்தது. கேலரி சொந்தக்காரரிடம் எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று எல்லா விவரமும் கேட்டுக் கொண்டார்.

சந்தோக்பாவின் சில கை வேலைப்பாடுகளை ஓவியக் கலை பயிலும் பானு தன்னுடைய பேராசிரியரிடம் காட்டினார். அந்த மூதாட்டியிடமிருந்து வெளிப்பட்ட திறமையை அவர் உணர்ந்து கொண்டார். பேராசிரியரும் பானுவுமாக, 1977 இல் அவருக்கு பேப்பரில் ஓவியம் வரையும் கலையைக் கற்றுக் கொடுக்க ஆரம்பித்தனர்.

சந்தோக்பா தன் ஓவியத்தில் அனேகமாக இயற்கை வண்ணங்களையே உபயோகப்படுத்துகிறார், அத்துடன் இவரின் எம்பிராய்டரி கலையின் நுணுக்கங்களும் சேர்ந்து இவரின் ஓவியங்களில் எந்த வழியும் இல்லாமல் ஒரு தனித்தன்மை வெளிப்படுகிறது.

சந்தோக்பா 72 வயதில் ஒரு புதிய வாழ்க்கையைத் துவங்கியிருக்கிறார். அவர் தன் கடந்தகால வாழ்க்கையை, கஷ்டமான வாழ்க்கையாக இருந்ததாக பேசுவதேயில்லை.

— ஜெயா. வி. ராமன்



தயிர் பிரட்

பிரட் ஸ்லைஸ்களின் ஓரங்களை நறுக்கி எடுத்து விட்டு, சிறிதளவு தண்ணீரில் ஸ்லைஸ்களை நன்றாக நனைத்து பின் அழுத்தி நீரை எடுத்து விட்டு, உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

கெட்டியான தயிரை நன்றாகக் கடைந்து உப்பு, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து, கடுகும் தாளித்து போட்டு தயாராக பக்கத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் பாணலியை ஏற்றி, ரிபைண்ட் ஆயில் விட்டு, உருட்டி வைத்துள்ள பிரட் உருண்டைகளை, எண்ணெய் காய்ந்ததும் போட்டு பொறித்து எடுத்து, தயாராக வைத்துள்ள தயிரில் போடவும். சில நிமிடங்களில் நன்றாக ஊறிவிடும். பின் பச்சை கொத்துமல்லி இலைகளை நறுக்கி மேலே தூவி, அவசியமானால் பிரிட்ஜிலும் வைக்கலாம். இது ஒரு சுலபமான 'தயிர் வடை'.

பிரட் சர்க்கரை பாரா:

பிரட் ஸ்லைஸ்களை ஒரே மாதிரியாக நீள நீளமாகவோ, சதுரம் சதுரமாகவோ வேண்டிய அளவில் நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். தேவையான மற்ற சாமான்கள்: கொஞ்சம் ரிபைண்ட் ஆயில், சர்க்கரை, ரோஸ் எஸென்ஸ். அடுப்பில் பாணலியை வைத்து, எண்ணெய் விட்டு நன்றாகக் காய்ந்ததும் பிரட் துண்டங்களை போட்டு பொறித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.



ஒரு கனமான பாத்திரத்தில் சர்க்கரையையும், நீரும் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பாகு கொதித்து, 2' கம்பிப்பதம் வந்தவுடன் எஸென்ஸ் விட்டு, பிரட் துண்டங்கள் (பொறித்தவை) அனைத்தையும் கொட்டி, அடுப்பை அணைத்து, நன்றாகக் கிண்டி விடவும். சர்க்கரை பாகு நன்றாக கலந்து கொள்ளும் வரை கிண்டி கொடுக்கவும். 'பிளேட்'டுகளில் கொடுக்கும் பொழுது, கிரீம் மேலாக சிறிது ஊற்றி கொடுக்கலாம். இது 'பிரட் பாதுஷா'!

— ஹேமா ராமகப்பன்.

மங்கல
சௌபாக்கியத்தின் சின்னம்

ஐடெக்ஸ்

குங்குமம் டீலக்ஸ்
matt finish



ஐடெக்ஸ்
48 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்

அரவிந்த் லாபரடரீஸ் சென்னை 600033

Imageads 2510

துன்பம் நேர்கையில்...

24

“வா ஈஸ்வரி, கிட்ட வா. உங்கிட்ட நிறையப் பேசணும்.” மங்களம் தீனமான குரலில் கூப்பிட்டாள்.

கொஞ்சம் அழுகை குறைந்தவளாய் அவள் அருகே சென்றாள் ஈஸ்வரி.

மங்களம் அவள் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டாள். நெருப்பாய் கொதித்தது அவள் கைகள். ‘என்ன இப்படி சுடறதே!’ என்று அந்த நிலையிலும் ஈஸ்வரி பதறினாள்.

“ஈஸ்வரி, அவர் உனக்குப் பண்ணினது மன்னிக்க முடியாத துரோகமாய் இருக்கலாம். ஆனா ஒரு பயத்துலதான் உன்னை விட்டுட்டு ஓடி வந்துட்டாரே தவிர சத்தியமா உன்னை ஏமாத்தணும்னு அவர் மனசார



நினேச்சதே இல்லே. என்னேட சம்மதத்தோட திரும்பி வந்து பார்த்தார். ஆன துரதிருஷ்டவசமா நீ அங்க இல்லே.

அன்னிலேர்ந்து இன்னி வரைக்கும், இந்த நிமிஷம் வரைக்கும் தான் செஞ்ச தப்புக்காக இவர் உருகி உருகித் தவிச்சது எனக்கு தாம்மா தெரியும். இன்னும் கேட்டா அந்தத் தவறுக்கு நாங்க தண்டனையைக் கூட அனுப விச்சுட்டோம்.

என்னிக்கு தான் ஒரு பொண்ணுக்குத் துரோகம் பண்ணினதா சொன்னரோ, அன்னிலேர்ந்து குற்ற உணர்ச்சி காரணமா, இந்த உடம்பைக் கூட இவர் தொடக் கூட இல்லேம்மா. கூடப் பொறப்பு யாருமே இல்லேயேன்னு உமா அடிக்கடி வேதனேப் பட்டதுக்குக் கூட காரணம் இதுதான்.

எந்த ஆசை ஒரு பெரிய பாவத்தை பண்ணத் தூண்டித்தோ அந்த ஆசையே இல்லாம பண்ணிக்கறதுதான் தனக்குச் சரியான தண்டனேன்னு நினேச்சாரோ என்னமோ.

எது எப்படியோ உன்னேக் கண்டுபிடிச்சு இவர்கிட்ட ஒப்படைக்கணும்னுதான் என்னேட ஆசை, இன்னிக்கு உன்னேக் கண்டு பிடிச்சுட்டேன். உன்னே அவர்கிட்ட ஒப்படைக்கறதுக்குப் பதிலா தொழுங்க போய் குழந்தையாட்டம் நிக்கருரே அவரை உங்கிட்ட ஒப்படைக்கறேன் ஈஸ்வரி. தயவு செஞ்சு மறுத்துடாதே.

சாறெல்லாம் உறிஞ்சுட்டு சக்கையை குடுக்கற மாதிரி இவரோட இளமைக் காலத்தெல்லாம் நா எடுத்துண்டு முதுமையை உனக்குக் குடுக்கறேன்னு தப்பா நெனச்சுக்காதே ஈஸ்வரி. தயவு செஞ்சு அவரை இனி மேலும் வேதனேப்படுத்த வைக்காதே.''

கரகரவென்று கண்ணில் நீர் வழிய யாசகம் கேட்கிருர் போல் மங்களம் பேசிய போது ஈஸ்வரி விக்கி விக்கி அழுதாள். அந்த அழுகையிலேயே 'இனி எனக்கு எல்லாமே நீதான்' என்பது போல் மஹாதேவனேப் பார்த்தாள்.

ஒரு வெறியோடு காரை ஓட்டிக் கொண்டிருந்தான் ஹரி. மனசு நிலே கொள்ளாமல் தவித்தது. ஒரு பக்கம் அது 'உமா ஒரு தெய்வம். எல்லார்கிட்டயுமா அவ இப்டி ஆசையா இருக்கா? நீ அவ தம்பின்னு தெரிஞ்சதுக்கப்பறம் உன்கிட்டதான் இந்த ஆசை. அதுல என்ன தப்பு? என்றது ஒரு பக்கம். அதுதான் அவளோட சுயநலம் என்றது இன்னெரு பக்கம்.

இருந்தாலும் சுயநலவாதி என்று உமாவை அவனுலேயே நினேக்க முடியவில்லே. ஒரு தம்பியைப் படிக்க வைப்பதோ, முன்னுக்குக் கொண்டு வருவதோ சுயநலம் என்ருல் பைத்தியக்காரத்தனம் அல்லவா? தான் இப்படி ஆத்திரப்பட்டிருக்கக் கூடாதோ என்று தோன்றியது. ஏதோ ஒரு வேகத்தில் அப்படி சொல்லி விட்டான்.

''வசதிதானே நா தரேன். நீ படி. உனக்கு என்னெல்லாம் படிக்கணும்னு தோண்றதோ நீ படி. செலவைப் பத்தி கவலேப்படாதே. நா பாத்துக்கறேன்.'' இந்த வார்த்தைகளிலா சுயநலம் இருக்க முடியும்.

''லுக் மிஸ்டர் சதாசிவம். ஆபீஸ்ல ஹெல்ப்பர்ஸ் என்பதால், உங்க சொந்த வேலேக்கெல்லாம் அவங்களே யூஸ் பண்றது சுத்த அநாகரீகம் அவங்களும் மனுசங்கதான். அவங்க ஆபீஸ்க்குதான் ஹெல்ப்பர்ஸ். உங்களுக்கில்லே புரிந்ததா.''

தன் கௌரவத்தை பாதுகாத்த இந்த வார்த்தைகளில் எங்கே இருக்கிறது சுயநலம்?

''மனசுதான் பெரிசா இருக்கணும் ஹரி. வீடு எப்படியிருந்தா என்ன?''

இதுவா ஒரு சுயநலவாதியின் வார்த்தைகளாக இருக்க முடியும்?

''நீ பாஸ் பண்ணினதுக்கு நான்தான் நன்றி சொல்லணும். நா செலவழிச்சது பணம் மட்டுமில்லே, பாசமும் கூடத்தான். அதுக்கெல்லாம் பதிலுக்கு பாஸ் பண்ணிட்டேங்கற மகிழ்ச்சிய பரிசா குடுத்தே. நான் போட்டது பிச்சைன்னலும் பாத்திரம் அறிஞ்சுதான் போட்டிருக்கேன். திறமை உன்னேடது, உழைப்பு உன்னேடது, புத்தி சாலித்தனம் உன்னேடது. இது மூணும்



வித்யா சுப்ரமணியம்

இல்லாத எடத்துல பணம் மட்டும் என்ன ஹரி சாதிக்கும்? பாஸ் பண்றது நீதானே தவிர என்னுடை பணம் இல்லே.

இந்த உமாவையா சுயநலவாதின்னு சொல்லிட்டேன்?

"இல்லே, இல்லே, இல்லவே இல்லே," கத்த வேண்டும் போல இருந்தது. கார்க் கண்ணாடியில் தெரிந்த தன் முகத்தின் மேல் காரித் துப்பினான். 'நீ நன்றி கெட்டவன். நீதான் சுயநலவாதி. தானம் கொடுத்த மாட்டை பல்லைப் பிடுங்கி பார்க்கற மாதிரி அவளோட அன்பையும், பாசத்தையுமே சந்தேகப்பட்டே. அவளோட உதவிகளை சுயநலத் தன்மையால் செய்யப்பட்டதுன்னு குத்திக் காட்டின நீ ஒரு மிருகம். நீ மனிதனே இல்லே!"

ஒரு கணம் தன் காரியத்தையே தாங்க முடியாமல், ஸ்டியரிங்கை விட்டு விட்டு கைகளால் முகத்தில் அறைந்து கொண்டான். இவகிட்ட எவ்வளோ முக்கியமான விஷயத்தைச் சொல்லணும்னு ஸ்டேட்ஸ்லேர்ந்து ஆசையோட வந்தேன். என் தலையில நானே தீயை கொளுத்திப் போட்டுக்க பார்த்தேனே. ச்சே. கூடாது அந்த நல்ல மனசை நோகடிக்கக் கூடாது. மன்னிப்பு கேட்டே தீரணும்.

ஒரு கணம்தான். ஸ்டீரிங்கை விட்ட ஒரே ஒரு கணம்தான். தாறுமாறாக ஓடிய வண்டியைச் சட்டென்று நிலைப்படுத்தி வந்த வழியே திருப்ப நினைக்க, எதிரே வேகமாக வந்த லாரியில் மோதாமல் ஒடித்துத் திருப்ப பின்னால் வந்த அந்த பஸ், சைடில் வந்த லாரி... ஒரு நிமிடம் பயத்தில் கைகள் இயங்காமல்.... கண்மூடி கண் திறப்பதற்குள் அய்யோ என்ற அலறலுடன் தூக்கி எறியப்பட்டான் காருடன்.

நேராக ஓடிக் கொண்டிருந்த காரை திடீரென்று எதற்குத் திருப்பினான் என்பது புரிவதற்குள் கண்ணெதிரே நடந்த அந்த பயங்கரத்தைக் கண்டதும் வீல் என்று கத்தினாள் பின்னாலேயே ஆட்டோவில் முரளியுடன் ஓடி வந்த உமா.

கிட்ட நெருங்கி அவனை சமாதானப்படுத்துவதற்குள் இந்த கோரமா?

இருவரும் காரை நோக்கி ஓடினார்கள். தலைகீழாக நொறுங்கிக் கிடந்த காரிலிருந்து தூக்கி எறியப்பட்டு முகமெல்லாம் ரத்தக் களரியாய் ஹரி! 'அய்யோ ஹரி' என்று அலறி அவனைத் தூக்கித் தன் மடியில் போட்டுக் கொண்டாள்.

ஹரிக்குக் கொஞ்சம்.... ரொம்ப கொஞ்சம் நினைவு இருந்தது. லேசாகக் கண் திறந்தான். தன் முகத்திற்கெதிரில் எண்ணைப் படலம் போல் மங்கலாக மிக மங்கலாகத் தெரிவது யார்? உமாவா? சிரிக்க முயன்றான் முடியவில்லை.

'என்னை மன்னித்து விடுங்கள்' என்று சொல்லத் துடித்தான். முடியவில்லையே. எங்கே போயிற்று என் சக்தியெல்லாம்? பூட்டுபூட்டாய் உடம்பெல்லாம் வலி, சம்மட்டியால் அடித்தாற் போல் மண்டையெல்லாம் வலி. கடவுளே நான் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் செத்துக் கொண்டிருக்கிறேனா? இரு.. ஒரு பத்து நிமிஷம் டைம் குடேன். நான் அந்த விஷயத்தை உமாகிட்ட சொல்லிடறேன். கொஞ்சம் சக்தியும் குடேன். அய்யோ, முடியலையே. சொல்ல முடியலையே. எனக்குக் காத்து வேணும். நிறைய வேணும். மூச்சு விட முடியலையே. நெஞ்சடைக்கறதே. கண் இருட்டிண்டு, புத்தி மழுங்கிண்டு....

"ஹரி பாரு ஹரி என்னை. என்ன வேணும் உனக்கு. எதுக்கு உன் உதடு இப்படி துடிக்கறது. எதைச் சொல்ல நீ துடிக்கற. சொல்லு ஹரி. அய்யோ முரளி சீக்கிரம் இவனைக் காப்பாத்துங்களேன்."

ஹரி கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அடங்கினான். அவன் உதட்டுத் துடிப்பு நின்றது. இதயத் துடிப்பு நின்றது. வேதனைத் துடிப்பு நின்றது. லேசாக விழித்திருந்த விழிகள் உமாவையே பார்த்துக் கொண்டிருக்க....

உமா விக்கித்துப் போயிருந்தாள். அதிர்ச்சி அழுகையைக் கூட நிறுத்திவிட்டது.

"பாவி இப்படி அல்பாயுசுல போகவா அமெரிக்காவுக்கு போய் படிக்க வெச்சேன். என்னவோ சொல்லத் துடிச்சயே அதை யாவது சொல்லிட்டுப் போறதுதானே? சொல்ல நினைச்சத சொல்லாமப் போறேமேங்கற ஏமாத்தம் உன் மூஞ்சில செத்தப் பறம் கூட அப்பட்டமா தெரியறதே. அய்யோ ஈஸ்வரி மாமிக்கு என்ன பதிலைச் சொல்லுவேன்? எம்பிள்ளை எங்கடின்னு கேப்பாளே ஹரி. நா என்னத்தைச் சொல்ல? என் லட்சியம் பெருமை எல்லாம் இப்டி கார்ல அடிபட்டு ரத்த ரத்தமாவா தெரு முழுக்க ஓடணும்?"

உமா முகத்தில் அறைந்து கொண்டு கதற ஆரம்பித்தாள்.

"கடவுளே கடவுளே இவனை இப்டி பார்த்துத் துடிக்கறதுக்கா செத்துப் போகாம பொழச்சு எழுந்தேன். பாவி நான் ஜுரத்துலே போயிருந்தா நன்னாருக்குமே. வெண்ணை திரண்டு வர நேரத்துல தாழி உடஞ்சா மாதிரி நல்லா முன்னுக்கு வர

மூன்று ஆழாக்கு துவரம் பருப்பு, ஒரு ஆழாக்கு உளுத்தம் பருப்பு இரண்டையும் தனித்தனியாக ஊறவைக்கவும். முதலில் துவரம் பருப்புடன் பத்து மிளகாய் வற்றல், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து ரவை போல் அரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வழித்துக் கொள்ளவும். உளுத்தம் பருப்பை நன்கு குடையக் குடைய அரைத்து, இரண்டையும் சேர்த்துக் கலந்து, மறுநாள் மாவில் கடுகு தாளித்துக் கொட்டி, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி இஞ்சிப் போட்டு நன்கு கலந்து இட்லி செய்தால், மிருதுவாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

— உமா.

"ஆல் டைம் டைரி ஒயிட்னர்"

இப்பொழுது உங்களுக்கு மிகத் தேவையான நேரத்தை சேமிக்கிறது.

இன்றைய விறுவிறுப்பான வாழ்க்கையில் அலுலகத்தில் உங்களுக்கு சில நிமிடங்களை சேமிக்க முடியுமென்றால், உங்கள் டீ மற்றும் காப்பிக்கு தேவை ஆல்டைம் டைரி ஒயிட்னர்.

உங்கள் குழந்தை கல்வி மற்றும் விளையாட்டு உலகத்தை எதிர்நோக்கி பள்ளி செல்ல தயாராகும்பொழுது அவனுக்கு தேவை ஆல்டைம் டைரி ஒயிட்னர்.

நாள் முடிவில், திடீரென்று வரும் உங்களின் பல விருந்தினரின் டீ மற்றும் காப்பிக்கு தேவையான டைரி ஒயிட்னர்தான் ஆல்டைம்.

ஆல் டைம் டைரி ஒயிட்னர் உங்கள் காப்பி மற்றும் தேநீருக்கு இன்சுவை ஊட்டுகிறது.



இன்டாறு

தயாரிப்பாளர்கள்:
இண்டோடான்
இண்டஸ்ட்ரீஸ் லிமிடெட்,
138-141 இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்
காண்டிவிலி (மேற்கு)
பம்பாய்-400 067

ஆல்டைம் உலர் டைரி ஒயிட்னரை, இளஞ்சூடான நீரில் கலந்தவுடன் உங்கள் டீ மற்றும் காப்பிக்கு தேவையான பால் தயாராகிறது.

ரீஜனல் ஆபீஸ்:

இன்டோடான் இன்டஸ்ட்ரீஸ் லிமிடெட்,

70, லஸ் சர்ச் சாலை, மைலாப்பூர், சென்னை-600 004.

நேரத்துல பட்டுனு அல்பாயுஸ்ல போய்ட்ட யேடா ஹரி" கதறினாள் மங்களம்.

ஈஸ்வரி மௌனமாகக் கண்ணீர் விட்டாள். இத்தனை நாளா எனக்கு பிள்ளைதான் எல்லாம். புருஷன் இல்லேன்னு நெனச்சேன். இன்னிக்குக் கிடைக்காத புருஷன் கிடைச்சப்போ, பிள்ளையப் பிடுங்கிண்டு போய்ட்டயே? தாயே அம்பிகே.. எங்க போய்ச் சொல்ல இந்தத் துக்கத்தை? எப்படி ஆறப் போறது இந்த துக்கம்? அந்த நிமிஷத்தில் தான் அப்படியே செத்துப் போய்ட மாட்டோமா என்று துடித்தாள்.

யார் அழுதால் என்ன, அடித்துக் கொண்டால் என்ன, நடப்பவை நடந்து கொண்டு தான் இருந்தன. எல்லாம் முடிந்து ஓய்ந்து போனாள் உமா.

ஒருக்கால் ஹரி சொன்ன மாதிரி நா சுயநலவாதிதானோ? உண்மை தெரிஞ்சும் ரெண்டு குடும்பத்தையும் சேர்த்து வைக்க முயற்சி பண்ணாம, சேர விடாம பண்ணினேன். அம்மாவோட சந்தோஷம் பறிக்கப் படக் கூடாதுன்னு நெனச்ச நா சுயநலவாதி தான். ஹரியோட சிநேகிதம் முறிஞ்சு போய்டுமோன்னு நெனச்ச நா கண்டிப்பா சுயநலக்காரிதான். என் குடும்பம், நான் என் சந்தோஷம் இதுதான் முக்கியம்னு நெனச்சுட்டேனே?

குடும்பத்துல ஏற்பட்ட அந்த சின்ன சின்ன ஓட்டைகளை அடைக்க ஒருகால் தான் உபயோகப்படுத்தின கலவை சரியில்லேயோ? ஓட்டைகளை அடைக்கமுடியாம, அதுலேர்ந்து பொங்கிப் பெருகின தண்ணிலயே கரஞ்சு போய் பெரிய ஓட்டைகளாகி... ஓ! ஒரு உயிரையே பலி வாங்கிட்டேனே?

உமா ஸ்தம்பித்துப் போய் உட்கார்ந்திருந்தாள். கண்ணுக்கு தெரிந்த எல்லாமே சூனியமாய்ப் போயிருந்தது.

(தொடரும்)

விசேஷ நாட்களில் எதேச்சையாக வந்திருக்கும் விதவைப் பெண்மணியை வைத்துக் கொண்டு, மற்ற பெண்களுக்குக் குங்குமம் கொடுக்க தர்ம சங்கடமாய் இருக்கும். எனவே, எல்லோருக்கும் குங்குமம் கொடுத்தாலும், அவரிடமும் குங்குமத்தை நீட்டி, 'என் நெற்றியில் இட்டு என்னை ஆசீர்வதியுங்கள்' என்று சொல்வதில் எந்தத் தவறும் இல்லை. இதனால், அவர்கள் தாழ்வு மனப்பான்மை இன்றி, தனக்குக் கிடைத்த மதிப்பையும், மரியாதையையும் எண்ணி பெருமைப்படுவார்கள்.

— உமா.

அரிசி, உளுத்தம்பருப்பை நன்கு ஊறிய பின் களைவதால் சத்துக்கள் வீணாகிவிடும். எனவே, ஊற வைக்கும் முன்பே, நாலைந்து முறை களைந்து கல் நீக்கிவிட்டு ஊற வைத்தால், அரைக்கும் போது அந்த நீரையே உபயோகிக்கலாம்.

— உமா.

ஒரு வேண்டுகோள்

எனது கணவர் திரு. இரா. சபாபதி ஆவுடைநாயகம் அவர்கள் திருநெல்வேலி ம. தி. தா. இந்து 'கல்லூரி மேல்நிலைப் பள்ளியில் தமிழ் ஆசிரியராக வேலை பார்த்து வருகிறார்கள். அவர்களுக்கு 40 வயது நடைபெறுகிறது. தற்பொழுது அவர்களுடைய இரண்டு சிறுநீரகமும் பாதிக்கப்பட்டு கடந்த இரண்டு மாத காலமாக் சென்னை அரசினர் மருத்துவ மனையில் நெப்ராலஜி பிரிவில் வார்டு எண்: 46ல் சேர்த்து மருத்துவம் செய்து வருகிறோம். தற்பொழுது அவர்களுக்கு 'டயாலிஸஸ்' செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு மாற்று சிறுநீரக ஆப்ரேசன் அவசியம் செய்ய வேண்டும் என்று டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள். அடுத்த மாத இறுதியில் அறுவை சிகிச்சை இருக்கும் என்று டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள்.

எங்களுக்கு நான்கு பெண் குழந்தைகள் உள்ளன. பிள்ளைகளின் வயது 10, 8, 6, 4 — எங்களுக்கு எந்தவிதமான சொத்தும் வசதியும் இல்லாத நிலையில் உள்ளேன். எனது திருமணத்தில் எனக்கு எனது குடும்பத்தினர் கொடுத்த நகைகளை விற்று கடந்த ஐந்து ஆண்டுகாலமாக எனது கணவரின் நீரிழிவு வியாதிக்கு செலவு செய்து விட்டேன். நான் படிக்காத பெண். என்னால் எந்த வேலைக்கும் செல்ல முடியாத சூழ்நிலையில் உள்ளேன். என்னால் தற்பொழுது சென்னையில் மருத்துவ மனையில் தினசரி செலவுகளை கூட செய்ய சிரமப்படுகிறேன்.

எனவே தாங்கள் இந்த கடிதத்தை தங்கள் பத்திரிகையில் வெளியிட்டு கருணை உள்ளம் கொண்ட தங்கள் வாசகர்கள் மூலம் எனக்கு உதவித் தொகை கிடைக்க ஏற்பாடு செய்வீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

— எஸ். காந்திமதி.

அவளுக்கும் கவனிப்புத் தேவை !

காலை உணவு தயாரித்தல், என் குழந்தைகளை பள்ளிக்கு அனுப்ப தயார் செய்தல், பகலுணவு தயாரித்தல், கடைகளுக்குப் போவது, வீட்டையும் குடும்பத்தையும் பார்த்துக் கொள்வது...நாள் முழுவதும் ஓயாத வேலை.

ஹார்லிக்ஸ் பருகினால் ஊட்டச்சத்து கிடைக்குமென என் டாக்டர் சிபாரிசு செய்தார். நாள் முழுவதும் எனக்கு வேண்டிய சக்தியையும், பலத்தையும் ஹார்லிக்ஸ் அளிக்கிறது—மதிப்பு மிக்க மாலை நேரங்களை என் குடும்பத்துடன் அனுபவிக்க புத்துணர்ச்சியோடு இருக்கிறேன்.



இல்லத்தரசிக்கு சக்தியூட்டும் பானம்.

ஹார்லிக்ஸ் முக்கிய இயற்கை ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தது. நாள் முழுவதற்கும் தேவைப்படும் சக்தியும் பலமும் தரும் புரதம், வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருட்கள், மாவுச்சத்து, ஆகிய முக்கிய இயற்கை ஊட்டச்சத்துக்கள் இதில் உள்ளன.

டாக்டர்கள் உலகெங்கும் ஹார்லிக்ஸை சிபாரிசு செய்வதில் வியப்பில்லை, இது குடும்பம் முழுவதற்குமே ஊட்டச்சத்து அளிக்கும் மூலாதாரமான பானம் என்று நிரூபிக்கப்பட்டது.





சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்.

HTA 5817 TAM

சுவையான சமையல்





ஓர் எகிப்தியத் தயாரிப்பு

சமக் மத்ஃபூன் (Burried Fish)

தேவையான பொருட்கள்:

அரிசி — 2 கப்,
தக்காளி பேஸ்ட் — 2 மேசைக்கரண்டி,
தண்ணீர் — 3½ கப்,
முள் அதிகமில்லாத பெரிய மீன் துண்டுகள் — 1 கிலோ,
பொரிப்பதற்கு — சீபைண்டு ஆயில்,
பெரிய வெங்காயம் — 3,
முழுப் பூண்டு — 1 (இடித்துக் கொள்ளவும்.)
வினிகர் — 1 டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை — ½ டீஸ்பூன்,
கிஸ்மிஸ், பாதாம், பிஸ்தா — வகைக்கு ஒரு மேசைக் கரண்டி,
உப்பு, மிளகுத் தூள் — ருசிக்கேற்ற அளவு.

செய்முறை:

நன்றாகச் சுத்தம் பண்ணிய மீன் துண்டில் உப்பு, மிளகு தடவி பொரித்தெடுத்து முள் நீக்கி வைக்கவும்.

வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் மெல்லியதாக நறுக்கி, மீன் பொரித்த எண்ணெயிலேயே வதக்கிக் கொண்டு, அதில் கழுவி நீர் வடித்து வைத்துள்ள அரிசியைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகும் வரை கிளறவும். ஒரு மேசைக் கரண்டி தக்காளி பேஸ்ட்டை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து அரிசியில் ஊற்றவும். அதோடு தேவையான அளவு உப்பையும் சேர்க்கவும்.

இன்னொரு கிண்ணத்தில் மீதியுள்ள ஒரு மேசைக்கரண்டி தக்காளி பேஸ்ட், இடித்த பூண்டு, வினிகர், சர்க்கரை, மிளகு ஆகியவற்றை ஒரு கப் தண்ணீரில் போட்டு நன்றாகக் கலந்து வைக்கவும்.

கிஸ்மிஸ், பாதாம், பிஸ்தா ஆகியவற்றை லேசாக நெய்யில் வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

சோறு நன்றாக வெந்ததும், ஓவனுக்குள் வைக்கக் கூடிய பாத்திரத்தில் நாலாபுறமும் வெண்ணெயைத் தடவிக் கொண்டு வெந்த சோறில் அரைவாசியை மட்டும் போட்டு நடுவில் மீன் துண்டங்களைப் பரப்பி, அதன் மீது கிஸ்மிஸ், பாதாம், பிஸ்தாப் பருப்புகளைத் தூவி மீதியுள்ள சோற்றைப் போட்டு அதனை மூடவும்.

கடைசியில் அதன் மீது கரைத்து வைத்துள்ள தக்காளிக் கரைசலைப் பரவலாக ஊற்றி ஓவனுக்குள் வைத்து, 320° F சூட்டில் 20 — 25 நிமிடங்களுக்கு பேக் செய்யவும். (ஓவனை முதலிலேயே சூடாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.)

ருசிகரமான இந்தத் தயாரிப்பை விசேஷ கால உணவாகத் தயாரிக்கலாம்.

— பாத்திமுத்து சித்தீக்.

கார மஃபின்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா மாவு — 1½ கப்,
பொடி செய்த வெல்லம் (பிரவுன் சுகர்) — ½ கப்,
பேக்கிங் பவுடர் — 1 டீஸ்பூன்,
பேக்கிங் சோடா — ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு — ½ டீஸ்பூன்,
துருவிய காரட் அல்லது ஆப்பிள் — 1 கப்,
பால் (சூடானது) — 1 கப்,
எண்ணெய் — ¼ கப்,
லவங்கப்பட்டை பொடி — ¼ டீஸ்பூன்,
ஜாதிக்காய் பொடி — ½ கப்,
உலர்ந்த திராட்சை அல்லது தேங்காய்ப்பூ அல்லது வால்நட் — ¼ கப்,
முட்டை (இஷ்டமிருந்தால் போடவும்) 1.

செய்முறை:

மைதா மாவுடன் 2 பொடிகளும், பேக்கிங் சோடாவையும் பவுடரையும் கலந்து சல்லடையால் சலிக்கவும்.

பால், எண்ணெய், வெல்லப் பொடியுடன் கலந்து (உடைத்து அடித்த முட்டையையும் கரைக்கவும்.

சலித்த மாவை இதில் போட்டுக் குழைக்கவும்.

காரட்டையும், கிஸ்மிஸ் அல்லது வால்நட் அல்லது தேங்காயைக் கடைசியாகச் சேர்க்கவும்.

பேப்பர் அல்லது அலுமினியக் கிண்ணங்களில் முக்கால் அளவு ஊற்றவும்.

ஓவனை 10 நிமிடங்கள் சுட வைத்த பிறகு 35 நிமிடம் வேக விடவும். டெம்பரேச்சர் 200°C, 375°F அல்லது காஸ் மார்க் 5— 6.

வெந்த பிறகு எடுத்து 5 நிமிடங்களுக்கு வெளியில் ஆற வைத்து கப்பைக் கவிழ்க்கவும்.

குறிப்பு 1: ஓவன் இல்லாதவர்கள் பிரஷர் குக்கரை உபயோகிக்கலாம். குக்கரின் அடிப் பாகத்தில் ¼ பாகம் மணல் போடவும். கிண்ணங்களை அதில் இறக்கி வைத்து மூடிச் சின்னதாக (gas flame) எரிய வைக்கவும். இங்கு 20 நிமிடங்கள் வைத்தால் போதும். மஃபினின் மேல் பாகமும் நிறமாக இருக்க தோசைக்கல்லை நன்றாகச் சுடவைத்துக் குக்கரை கடைசியில் மூடவும் (கீழ்ப் பாகம் வெந்தபிறகு)

2: இட்லி வேக வைப்பது போல் இட்லி குழியில் விட்டு ஆவியிலும் வேக வைக்கலாம்.

— லக்ஷ்மி லக்ஷ்மண்

எளிதாக, சுவையாகக் கேஸரி செய்யும் முறை:

தேவையான பொருட்கள்:

ரவை — 1 தம்ளர்,
சீனி — 2 தம்ளர்,
பால் — 1 தம்ளர்
தண்ணீர் — 1 தம்ளர்,
நெய் — ¾ தம்ளர்,
முந்திரி — 8
ஏலக்காய் — 6

செய்முறை:

வாணலியை அடுப்பில் இட்டு நெய்யை முழுவதுமாக விட்டு, சலித்த ரவையைப் போட்டு வறுக்கவும். பாலையும், தண்ணீரையும் தனியாக ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு அடுப்பில் வைத்து நன்றாக சூடாக்கவும். சிவக்க வறுத்த (பொரித்த) ரவையில் கொதித்த பால், தண்ணீரை விடவும். 2 நிமிடம் கிளறவும். பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் அப்படியே சுருண்டு வந்துவிடும். சர்க்கரையைச் சேர்க்கவும். 10, 15 நிமிடம் கிளறவும். ஏலப்பொடி, முந்திரி (வறுத்த, ஒடித்த) சேர்த்துக் கிளறவும். நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, துண்டுகளாகவே போடலாம். பல சகோதரிகள் கேஸரி கிளறும் போது கட்டிதட்டி விடுகிறது என குறை கூறுவார்கள். இந்த முறையில் செய்தால் நிச்சயமாகக் கட்டி தட்டாது.

— கமலா ஜானகிராமன், சேலம்.2.

மராட்டியர் பட்சணங்கள்:

சுடப்பு

தேவையான பொருட்கள்:

கடலைப் பருப்பு — 2 கப்
சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் — 2½ கப்
தேங்காய் சிறியது — 1
வறுத்த கசகசா — 4 தேக்கரண்டி
வறுத்த கோவா — ½ கப்
கிஸ்மிஸ் — 10 கிராம்
முந்திரிப் பருப்பு — 10 கிராம்
ஏலக்காய் — 10 கிராம்
எண்ணெய் — ¼ கப்
கோதுமை மாவு — 2 கப்
நெய் — போதுமான அளவு

செய்முறை:

ஐந்து கப் தண்ணீர் விட்டு அதில் கடலைப் பருப்பைக் கொட்டி வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேங்காயை உடைத்து துருவி தேங்காய்த் துருவலையும் சர்க்கரை

அல்லது வெல்லத்தையும் வெந்த கடலைப் பருப்புடன் சேர்த்து மீண்டும் அடுப்பேற்ற வேண்டும். மிதமான தீயிலிட்டுக்கிளறவேண்டும். இப்படிக் கிளறும் போது மற்ற பொருட்களையும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக சேர்த்து கிளறி அடுப்பை விட்டு இறக்கி விட வேண்டும். கோதுமை மாவில் சிறிது உப்பு, எண்ணெய் மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து பூரி தயாரிப்பதற்கு ஏற்றபடி கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி பூரி போல் மெல்லியதாக பூரிக் கட்டையால் தேய்த்து அதன் நடுவே கடலைப் பருப்பு கலவையை வைத்து மூடி ஓரங்களை அழுத்தி நெய்யில் பொரித்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

— விஜி.

தக்காளி பூரி

தேவையான பொருட்கள்:

நன்கு பழுத்த தக்காளி — 500 கிராம்
கோதுமை மாவு — 400 கிராம்
கடலை மாவு — 100 கிராம்
பச்சை மிளகாய் — 10
பச்சை கொத்துமல்லி — சிறிது
ஓமம் — சிறிது
சீரகம் — சிறுது
பெருங்காயம் — சிறிது
உப்பு — போதுமான அளவு
எண்ணெய் — போதுமான அளவு

கொதிக்கும் தண்ணீரில் தக்காளியைச் சிறிது நேரம் வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு வெளியே எடுத்துத் தோலை மட்டும் உரித்து நீக்கி விட வேண்டும். விதையையும் நீக்கிவிட வேண்டும். பிறகு பழச் சதையை கடைந்து கூழ் போல் செய்து கொள்ள வேண்டும். மிக்சியில் இட்டும் இவ்விதம் செய்து கொள்ளலாம். இந்தப் பழக் கூழில் கோதுமை மாவை கலந்து பூரி தயாரிப்பதற்கு ஏற்ற விதத்தில் உப்பும் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படி கோதுமை மாவை கலப்பதற்கு முன்பு அதனுடன் கால் பங்கு அதாவது நான்கு பங்கு கோதுமை மாவுக்கு ஒரு பங்கு கடலை மாவு வீதம் கலந்து கொள்ள வேண்டும். மாவு பிசையும் போது எண்ணெயும் அதனுடன் சேர்க்க வேண்டும். பச்சை மிளகாய், பச்சை கொத்துமல்லி, ஓமம், சீரகம், பெருங்காயம் ஆகியவற்றையும் விழுதாக அரைத்துச் சேர்க்க வேண்டும். பிறகு இந்த மாவை உருண்டைகளாக உருட்டி அப்பளக் கட்டையில் தேய்த்து எண்ணெயில் பொரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

— விஜி.



உங்கள் குழந்தைக்கு
அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்

திட உணவின் முதற் சுவையிலிருந்தே.

நான்கு மாதங்கள் ஆகும்பொழுது உங்கள் குழந்தைக்கு பாலுடன் கூட திட உணவும் தேவை. அவனுக்கு ஸெரிலாக்கின் அனுகூலங்களைப் புகட்ட இதுவே உகந்த வேளை.

போஷாக்கு அனுகூலம்:
ஒவ்வொரு தடவை ஸெரிலாக் ஊட்டும்பொழுதும் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான புரத சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின் மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்கு சத்துக்களும் அவனுக்கு கிடைக்கின்றன. அனைத்தும் குழந்தையின் விசேஷ தேவைக்கு ஏற்றபடி சரியான விகிதத்தில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.

சுவையில் அனுகூலம்:
ஸெரிலாக் நலம் தரும் போஷாக்குடன் நல்ல சுவையும் கொண்டது. ஸெரிலாக் சுவை என்றாலே குழந்தைகளுக்கு கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம்:
ஸெரிலாக், குழந்தை உண்பதற்கேற்ப முன்கூட்டியே பதமாக்கப்பட்டுள்ளது. கொதிக்க வைத்து ஆறிய வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்தால் போதும். நொடியில் தயார் ஸெரிலாக் உணவு.

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்:
உங்கள் குழந்தை உணவை இன்னும் விரும்பி உண்ண இப்பொழுது ஸெரிலாக் இரு விதங்களில் வருகிறது. நான்கு மாதங்களிலிருந்து ஸெரிலாக் வீட், ஆறு மாதங்களிலிருந்து ஸெரிலாக் ஆப்பிள்.

சுகாதாரமான முறையில் உணவு தயாரிக்கவும், உங்கள் குழந்தைக்கு சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும், டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.

இலவசம்:
குழந்தையின் 'ஹெல்த் ரிகார்ட் புத்தகம்'
பெற எழுதவும்: ஸெரிலாக்,
தபால் பெட்டி எண்-3,
புது தில்லி-110 008.





Nestlé

ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை

RKSWAMY/FSL/ TM



மூக்கில் இரத்தம் கொட்டுவது ஏன்?

பதில்கள் — டாக்டர் வி.டி. கௌதமன்
(காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர்)

கே: மூக்கடைப்பு எதனால் ஏற்படுகிறது?

ப: மூக்கடைப்பு என்பது ஜலதோஷத்தின் முதல் நிலை. வைரஸ் கிருமிகள் மூக்கினுள் நுழைந்து தாக்கும்பொழுது மூக்கிற்கு அதிகமாக இரத்தம் அனுப்பப்படுகிறது. அதனால் மூக்கடைப்பு ஏற்படுகிறது. ஜலதோஷம் நீங்குவதற்கான மருந்தை உட்கொண்டு ஜலதோஷம் நீங்கியவுடன் மூக்கடைப்பும் நீங்கிவிடும்.

கே: மூக்கடைப்பு நீங்க மூக்குப் பொடி போடுவது நல்லதா?

ப: மூக்கடைப்பு நீங்க பொடி போடுவது தற்காலிக நிவாரணமாக இருக்கலாம். ஆனால் மியூகஸ் (mucus), சிலியா (cells) போன்ற உறுப்புக்களின் செயல் கிறது. அதனால் மூக்கடைப்பு ஏற்படுகிறது. ஜலதோஷம் நீங்குவதற்கான மருந்தை உட்கொண்டு ஜலதோஷம் நீங்கியவுடன் மூக்கடைப்பும் நீங்கிவிடும்.

கே: மூக்கடைப்பு நீங்க மூக்குப் பொடி போடுவது நல்லதா?

ப: மூக்கடைப்பு நீங்க பொடி போடுவது தற்காலிக நிவாரணமாக இருக்கலாம். ஆனால் மியூகஸ் (mucus), சிலியா (cells) போன்ற உறுப்புக்களின் செயல்கள் பாதிக்கப்படுவதால் பொடி போடுவது தவறு.

கே: சைனஸிடிஸ் (sinusitis) என்பது என்ன?

ப: முகத்தில் இருபுறமும் மேக்ஸில்லா என்னும் கன்ன எலும்பின் உள்ளே உள்ள குழிவான பகுதி சைனஸ் எனப்படும். இதில் திரவம் சேர்வதால் முகத்தில் கன்னப் பகுதியில் வலி ஏற்படும். இதையே சைனஸிடிஸ் என்கிறோம். பொதுவாக மூக்கில் ஏற்படும் அழற்சி ஏற்படும் அழற்சி கூட சைனஸுக்குப் பரவி சைனஸிடிஸ் வர வாய்ப்பு உண்டு.

கே: அடிக்கடித் தொடர்ந்து தும்முவதால் உடலின் உள் உறுப்புக்கள் பாதிக்கப்படுமா?

ப: அடிக்கடி தும்முவதால் வயிற்றில் அழுத்தம் (pressure) அதிகமாகி ஹெர்னியா வரும் வாய்ப்பு உண்டு. அலர்ஜி காரணமாக இவ்வாறு தும்மல் ஏற்படுகிறது. தகுந்த சிகிச்சை மூலமும், அலர்ஜி ஏற்படுத்தும் பொருட்களைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும் தும்மலைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

கே: சில குழந்தைகளுக்கு மூக்கில் திடீரென உடலின் உள் உறுப்புக்கள் பாதிக்கப்படுமா?

ப: அடிக்கடி தும்முவதால் வயிற்றில் அழுத்தம் (pressure) அதிகமாகி ஹெர்னியா வரும் வாய்ப்பு உண்டு. அலர்ஜி காரணமாக இவ்வாறு தும்மல் ஏற்படுகிறது. தகுந்த சிகிச்சை மூலமும், அலர்ஜி ஏற்படுத்தும் பொருட்களைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும் தும்மலைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

கே: சில குழந்தைகளுக்கு மூக்கில் திடீரென, இரத்தம் கொட்டுவது ஏன்? என்ன முதலுதவி?

ப: அதிக வெயிலில் போவதாலும், சில சமயம் மூக்கை நோண்டுவதாலும், சில சமயம் காரணமின்றியே கூட மூக்கில் திடீரென இரத்தம் வடியும். இரத்தம் வடிவதைக் கண்டவுடன் குழந்தையை ஒரு ஸ்டூலில் உட்கார வைத்துத் தலையை முன்புறமாகக் குனியச் செய்ய வேண்டும். பின் ஒருவர் குழந்தையின் மூக்கைக் கட்டைவிரல் முதல் விரல் இவற்றைப் பயன்படுத்தி எவ்வளவு அழுத்திப்

குள் சென்று மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு குழந்தை இறக்கவும் நேரிடலாம். மூக்கின் மேல் ஐஸ் கட்டியையும் வைக்கலாம்.

கே: சில குழந்தைகளுக்கு ஆண்டு முழுவதும் மூக்கில் ஒழுகுவது ஏன்?

ப: இது அலர்ஜி காரணமாக இருக்கலாம். சில சமயம் அடினாய்டில் அழற்சி காரணமாகவும் ஏற்படலாம். அலர்ஜிக்கு மருத்துவ சிகிச்சை பெறுவதன் மூலமும், அடினாய்டை நீக்குவதன் மூலமும் மூக்கு ஒழுகலைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

கே: சிலருக்கு அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடிப்பது ஏன்? தொண்டை கரகரப்பு நீங்க விளம்பரப்படுத்தப்படும் மிட்டாய் போன்ற மருந்துகளை அடிக்கடி உண்பது நல்லதா?

ப: பல காரணங்கள் உள்ளன. 1. தூசு, புகை, வாசனை இவை அலர்ஜியாக இருக்கலாம். இவற்றைத் தவிர்ப்பதாலேயே 75% ஜலதோஷம் பிடிக்கும் வாய்ப்பு குறைந்து விடும். 2. தட்பவெப்ப மாறுதலுக்கேற்ப மூக்கிலுள்ள உறுப்புக்கள் மாற்றமடைந்து செயல் படாமல் இருக்கும். 3. மூக்கு எலும்பில் வளைவு இருப்பதால் உள்ளே செல்லும் காற்றின் வெப்பநிலை சீராக்கப்படாமல் இருக்கும் மூக்கெலும்பை 18 வயதுக்கு மேல் சிறு அறுவை சிகிச்சை மூலம் நேராக்கிவிட்டால் ஜலதோஷம் பிடிக்காது. 4. தடுப்பு சக்தி குறைவாக இருப்பதாலும் ஜலதோஷம் பிடிக்கும். மேற்கண்ட எல்லாக் குறைபாடுகளையும் மருத்துவர் உதவியால் நீக்கி விடலாம். தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்க எந்தப் பொருளையும் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. இவற்றில் மென்தால் என்ற பொருள் இருப்பதால் குறிப்பாகக் குழந்தைகள் இவற்றை அடிக்கடிச் சப்புவதன் மூலம் அதிகமாகத் தூங்குவதோடு சுறுசுறுப்பாக இல்லாமல் மந்தமாகவும் இருப்பார்கள். எனவே குழந்தைகளுக்கு இவைகளைக் கொடுக்கவே கூடாது.

கே: பல்வலி காரணமாகத் தலைவலி வருமா?

ப: கடைவாய்ப் பல்வலி காரணமாகச் சீழ் பிடித்தால் அது பரவி முதலில் சைனஸிடிஸ் ஏற்படும். இதனால் தலைவலி உண்டாகும். எனவே தலைவலி ஏற்பட்டால் கண்ணில் மட்டுமின்றி பல், மூக்கு போன்றவற்றிலும் நோய் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

கே: மூக்கை பலமாகச் சிந்துவதால் காது பாதிக்கப்படுமா?

ப: மூக்கைச் சத்தமாகப் பலமுறை சிந்துவதால் செவிப்பறையின் பின்புறத்தைக் காற்று அதிக அழுத்தத்துடன் தாக்குவதால் அது கிழிய வாய்ப்பு உண்டு.

கே: விபத்தில் காது, மூக்கு துண்டிக்கப்பட்டால் மீண்டும் பொருத்த இயலுமா?

ப: இயலும். வெட்டுப்பட்ட துண்டை ஐஸில் வைத்து விபத்து நடந்து 6 முதல் 8 மணிக்குள் கொண்டு வந்தால் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி மூலம் ஒட்டி விடலாம்.

கே: சிறு குழந்தைகள் காது, மூக்கு இவற்றில் ஏதாவது பொருளைப் போட்டுக் கொண்டால் என்ன முதலுதவி? ஊதல் போன்ற பொருள் தொண்டையில் குத்தி இரத்தம் வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ப: காதில் ஒரு பொருளைப் போட்டுக் கொண்டு விட்டால் முதலுதவியே செய்யாதீர்கள். விரைவில் டாக்டரிடம் செல்ல வேண்டும். மூக்கில் கொட்டை போன்ற பொருட்களைப் போட்டுக் கொண்டால் தலையைக் குனிய வைத்து முதுகில் ஓங்கி அடித்தால் பொருள் விழலாம். விழாவிட்டால் அடுத்து செய்ய வேண்டியது மருத்துவ உதவியை நாடுவதுதான். வீட்டிலுள்ளவர்கள் குச்சி, சிறு சாமணம் போன்றவற்றால் எடுக்க முயலக் கூடாது. தொண்டையில் சிறு குழந்தைகள் ஊதல் ஊதும்போது குத்திக் கொள்வார்கள். இந்நிலையில் குழந்தையை உடனே குப்புறப் படுக்க வைத்து கால் பக்கம் மேலேயும், தலைப்பக்கம் தாழ்வாகவும் இருக்கும்படி சாய்த்து வைக்க வேண்டும். இதனால் இரத்தம் நுரையீரலுக்குள் தவறுதலாகச் செல்வது தடுக்கப்படும். உடனடியாக இ. என். டி. நிபுணர் உதவியுடன் தொண்டையில் தையல் போட்டு இந்தப் பெருக்கைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

— தாம்பரம் லக்ஷ்மி சங்கர்.

• லஸ்ஸியில் பன்னீருக்குப் பதிலாகச் சிறிதளவு கோக்கோ பவுடரைத் தூவினால் புதுவிதச் சுவையாக இருக்கும்.

— விசாலாட்சி

புதிதாக வீடு கட்டுபவர்கள் 'கன்சீல்டு வயரிங்' செய்யும் போது, சுவற்றுக்குள் பைப்பைப் பொருத்தி, ஆன்டெனாவிலிருந்து வரும் வயரை இதற்குள் விட்டு டி.வி.யில் பொருத்தி விட்டால் பார்ப்பதற்கு அழகாக இருப்பதுடன், வயர் சுவற்றின் வெளியில் நீளமாகத் தொங்கிக் கொண்டிருக்காமல் இருப்பதுடன், கதவு, ஜன்னல்களை சாத்த முடியாமல் கஷ்டப்படுவதையும் தவிர்க்கலாம்.

— உமா.



நான்கு ரூபாயில் கரப்பான் பூச்சியை ஒழித்தோம்!

* 'தெரிந்து கொள்ள சில விஷயங்களை' தொகுத்தளித்த தாம்பிரவருணிக்கு தாங்க்ஸ்! அரிய புகைப்படங்களுடன் அற்புதமாக தந்திருக்கிறார்.

விழுப்புரம். துளசிபாய்.

* பெண் வங்கி ஊழியர் சிறப்பிதழ் எனப் போட்டிருந்தாலும் 'கார்த்திகை தீபம்', வைகுண்ட ஏகாதசி போன்ற முக்கிய பண்டிகைகளுக்கும் இடம் அளித்தது மங்கையர் மலரின் பண்பினை உயர்வாகக் காட்டியது.

வளவனூர்—8. சி. ஆர். நாகராஜன்.

* எவ்வளவு பெரிய பதவியிலிருந்தாலும் வீட்டில் கணவருடைய ஒத்துழைப்பும் பரிவும் கிடைத்தால்தான் வேலையில் ஒன்றி மனப்பூர்வமாகப் பணியாற்ற முடியும் என்பது பொன்—முட்டை—வாத்து சிறுகதை மூலம் தெளிவாகிறது. ஏட்டிக்குப் போட்டியாகக் கணவன் அமைந்து விட்டால் வாழ்க்கை முழுவதுமே ஒரு போராட்டமாகி விடும்.

சென்னை — 85. உதயா. அழகப்பன்.

* அவங்கவங்க வங்கியில நடந்ததை படிச்சு, விழுந்து விழுந்து சிரித்தோம். தரமான நகைச் சுவைகளை தந்து சிரிக்க வைத்த, வங்கி ஊழியர்களுக்கு பாராட்டுக்கள்!

மதுரை — 20. எஸ். அன்புச்செல்வி.

* சமூகத்தில் ஆண்களின் மேலாதிக்கத்தையும் வேலைக்குச் செல்லும் மகளிரின் மெண்டல்—டென்ஷனையும் கோடிட்டுக் காட்டியது குறுநாவல். மூர்க்கத்தனங் கொண்ட, குடிகாரக் குசும்பர்களிடையே எத்தனை மரகதவல்லிகள் தொல்லைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்களோ?

சென்னை—53. பிரேமா சேதுநாராயணன்.

* இந்த இதழில் பிரதான அம்சங்களாக இருந்தது, 'வனிதையர் வங்கி' கட்டுரையும், 'ஒரு வெற்றிகரமான வங்கி மானேஜர்' என்ற கட்டுரையும்தான். வித்தியாசமான—சிறப்பான — உபயோகமான சிறப்பிதழைத் தந்த 'மங்கையர் மலருக்கு' எனது பாராட்டுக்கள்...

மேட்டுப்பாளையம் — 1. மீனு கணேசன்.

* பெண் முன்னேற்றம் பேச்சில்தானா? என்ற தலைப்பில் குடியாத்தம் விஜயலட்சுமி என்பவர் ஒரு சம்பவம் எழுதியிருந்தார். வங்கிகளின் சட்டப்படி நிரந்தரமாக்கப்பட்ட ஊழியர்களே அறிமுகக் கையெழுத்திடலாம். ப்ரபேஷன் பீரியடில் உள்ளவர்களுக்கு ஆரம்பிப்பவரை அறிமுகம் செய்ய முடியாது. மேற்படி சம்பவத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட அப்பெண் ஊழியர் புதிதாக வேலைக்குச் சேர்ந்து பயிற்சிக் காலத்தில் இருந்திருக்கலாம். பெண் ஊழியர் என்பதால் அப்படி செய்திருக்க முடியாது.. அல்லது வேறு ஏதேனும் விசாரணை அவர் மீது சம்பந்தப்பட்டிருக்கலாம். அது முடியும் வரை அவர் அறிமுகம் செய்வதைத் தவிர்க்க அந்த அதிகாரி அப்படி செய்திருக்கலாம். எந்தக் காரணமும் இன்றி பெண் என்பதால் அப்படி அந்த அதிகாரி செய்திருந்தால் அது கண்டிக்கத்தக்கதே.

தஞ்சாவூர். என். சூரியநாராயணன்.

* செலவு செய்தும் ஒழிக்க முடியாத கரப்பான் பூச்சிகளை வெறும் நான்கு ரூபாயில் அழிக்க வைத்த ம. மலருக்கு நன்றி. (நான்குரூபாய் ம. மலர் புத்தகத்திற்குத்தான்)

நீடாமங்கலம். ஜே. சந்திரா.

* கார்த்திகை தீபத்தினை, தீபமேற்றிக் கொண்டாடி வருவதை தங்கள் வாழ்நாளில் கிடைத்த பெரிய பாக்கியமாகக் கருதி தீப வழிபாடு செய்து வரும் தமிழ்நாட்டுப் பெண்மணிகளுக்கு, விளக்கின் அருமை பெருமைகளையும், தீப ஒளியின் மகத்துவத்தையும், விளக்கேற்றி வைப்போம் என்ற தலைப்பில் சரோஜா ரங்கராஜன் சுவைபடக் குறிப்பிட்டிருந்தார்.

தோட்டக்குறிச்சி. இரா. வலையாபதி.

* பெண் வங்கி ஊழியர் சிறப்பிதழில் சென்னை ரிசர்வ் வங்கியைப் பற்றி ஏதுவுமே குறிப்பிடவில்லையே. காரம் விளையாட்டு வீராங்கனைகள் திருமதிகள் ஹேமா, வாணி, குமாரி விஜயா ஆகியோரும், எழுத்தாளர்கள் திருமதிகள் கலாமூர்த்தி, சாந்தி கோபாலன் ஆகியோரும், ஜனநாயக மாதர் சங்கத் தலைவி திருமதி சரஸ்வதியும் இங்கே தான் பணிபுரிகிறார்கள்.

சென்னை — 90. சாவித்திரி ராமன்.

அட்டையில் — **வசந்தி**
அட்டை வண்ணப்படம்: **யோகா**

இதற்கு என்ன செய்வது?

பாலவாக்கத்தில் இருக்கும் நிலத்தில் வீடு கட்ட உதவும் பாங்க் வசதி இருக்கிறதா?

நான் வேலையில் இல்லை. கணவர் தமிழக போக்குவரத்தில் ஓட்டுநராகவும், உறவினர் டெலிபோன் இலாகாவில் ஊழியராகவும் இருக்கிறார். யாரிடம் மேலும் ஆலோசனைப் பெறுவது என எனக்குத் தெரிவித்தால் மிக்க நன்றி உடையவளாக இருப்பேன்.

பாலவாக்கத்தில் எங்கு நிலம் இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் குறிப்பிடவில்லை. கடற்கரைப்பக்கம் இருக்கும் நிலங்களில் தற்போது வீடு கட்ட அனுமதிப்பதில்லை. மற்ற இடங்களில் உள்ளது என்றால் முதலில் சிட்டலபாக்கம் பஞ்சாயத்து யூனியனில் (பிளான்) சாங்க்ஷன் வாங்க வேண்டும். பிறகு அந்த பிளான், கட்டத்திற்கு எவ்வளவு செலவு ஆகும் என்ற எஸ்டிமேட் இவற்றுடன் வீட்டு வசதி & நில அடமான வங்கியை (நுங்கம்பாக்கம் (அ) ரிதர்டன் ரோடு கீழ்ப்பாக்கம்) அணுகினால் அவர்கள் கடன் தருவார்கள்.

எனக்குத் திருமணமாகி 18 வருடங்கள் ஆகின்றன. என்னுடைய கணவருடன் பிறந்தவர்கள் இரண்டு பேர். என் கணவரின் தாத்தாவின் சொத்தான வீடு ஒன்றை என் மாமனாரின் உடல்நிலை சரியில்லாமல், சுய நினைவும் இல்லாத பொழுது எனது கடைசி மைத்துனர் தன் பெயருக்கு எழுதி கை நாட்டு வாங்கிக் கொண்டார். இந்த நிகழ்ச்சி நடந்து 20 வருடங்கள் ஆகின்றன. இது நாள் வரையில் எனது கடைசி மைத்துனர் மட்டும்தான் அதில் வசித்து வருகிறார். நாங்களும் இதுவரை வெளியூர்களில் இருந்ததினால் அதை பெரிதுபடுத்தாமல் விட்டு விட்டோம்.

இதில் தற்பொழுது நாங்கள் இருவரும் மூன்று பாகமாக பிரிக்கச் சொல்லிக் கேட்கிறோம். சட்டப்படி இந்த உயில் செல்லுமா?

அந்த உயில் செல்லாது என்பதற்குத் தகுந்த ஆதாரங்கள் இருக்குமானால் நீங்கள் வழக்குத் தொடரலாம். உங்கள் மாமனாரின் உயில் பலாத்காரமாகப் பெறப்பட்டது என்பதை சாட்சியங்களுடன் நிரூபிக்க வேண்

புடலங்காய் அல்லது கத்தரிக்காய் கறி செய்யும்போது தண்ணீர் விட்டுக் கொண்டால் கவலை வேண்டாம். அந்தத் தண்ணீரை அப்படியே வடிகட்டி அன்று செய்யும் சாம்பாரிலோ, ரசத்திலோ விட்டால் அவையும் மணமாக இருக்கும். கறியும் நொசநொசப்பில்லாமல் இருக்கும்.

— நிரஞ்சனா.



டும். ஏன் இவ்வளவு நாட்களாக பலாத்காரம் நடந்தது தெரிந்தும் சும்மா இருந்தீர்கள் என்ற கேள்வியும் அங்கு எழும்.

என் நண்பரின் பெண் பிறந்த பிறகு அவள் குடும்பம் நல்ல செல்வநிலையை அடைந்தது. இவளுக்கு 18 வயது நிரம்புவதற்குள் பெற்றோர் தங்களைவிட எல்லா வகையிலும் பல மடங்கு பெரிய குடும்பத்தில் இவளுக்குத் திருமண ஏற்பாடு செய்தனர். ஆனால், பெண், அந்த வரன் வேண்டாம் என்று எவ்வளவோ போராடியும் பெற்றோர்கள் தாங்கள் நினைத்ததை சாதித்து விட்டனர்.

திருமணமாகி கணவன் வீடு சென்றவள் அங்கும் போராட வேண்டியதாயிற்று. தன் கணவனின் கெட்ட நடவடிக்கைகளை கட்டுப்படுத்த முயன்றாள். முடிவு கணவன் மனைவிக்குள் தீராத பகைமை ஏற்பட்டது. பிறந்த வீட்டிலும் அண்ணிகள் வெறுக்கின்றனர். இரண்டுங்கெட்டான் நிலையில் வாழும் அந்தப் பெண்ணிற்கு வழியென்ன?

உங்களுடைய நீண்ட கடிதத்திலிருந்து அந்தப் பெண்ணின் துயரங்களைப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. இன்றைக்குப் பல பெண்களின் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளைச் சரியாக படிக்க விடாமல் திருமணம் செய்து வைத்து விடுகிறார்கள். பிறகு அவர்களுக்குப் பிரச்னை என வரும் போது பிறந்த வீடு, புகுந்த வீடு இரண்டும் கைவிட்டு விடுகின்றன.

இந்தப் பெண்ணின் பெற்றோர் இனியாவது உறுதியாக இருக்க வேண்டும். அந்தப் பெண்ணிற்கு வாழ்க்கை பிடிக்கவில்லையென்றால் விவாகரத்து வழக்குத் தொடருவதே நல்லது. பிறகு பெண்ணை ஓரளவு படிக்க வைத்துத் தன் சொந்தக் காலில் நிற்க வைக்க வேண்டும். மகள் இஷ்டப்படாத பொழுது திருமணம் செய்து வைத்ததற்கு இனியாவது பிராயச்சித்தம் தேடிக் கொள்ளட்டும்.

என் தந்தைக்கு பூர்வீகச் சொத்தாக 50 லட்சத்திற்கு வீடுகளும் நிலன்களும் இருந்தன. அவர் உயில் ஏதும் எழுதாமல் 1969ல் காலமானார். வாரிசாக மூன்று பெண்களும் இரண்டு சகோதரர்களும். 1974ல் நில உச்சவரம்பு சட்டத்தைக் காட்டி என் சகோதரர்கள் இருவரும் எல்லா பூர்வீகச் சொத்துக்களையும் தங்கள் பெயரிலும் தங்கள் மனைவிமார் பெயரிலும் விடுதலைப் பத்திரம் மூலமாக மாற்றிக் கொண்டு விட்டார்கள். என் தாயிடமும் என் சகோதரிகளிடமும் ரத்த சம்பந்தம் தவிர வேறு எந்தச் சம்பந்தமும் இல்லை என்றும் அதற்கு 500 ரூபாய் நன்கொடையாகக் கொடுப்பதாக எழுதி வாங்கிக் கொண்டார். (ஆனால் கொடுக்கவில்லை)

அப்போது எனக்குத் திருமணம் ஆகவில்லை. அவர்கள் கல்யாணத்திற்கு முன்பு சொன்னபடி எனக்கோ என் சகோதரிகளுக்கோ ஒன்றும் கொடுக்கவோ செய்யவோ இல்லை. மேலும் என் அம்மாவின் நகைகளையும் பிடுங்கிக் கொண்டு வீட்டை விட்டு விரட்டி விட்டார்கள். என் தாய்க்கு வயது 70. ஆதாரம் எதுவும் இன்றி தள்ளாத வயதில் மிகவும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

அவர்களுடைய முழு முதற் உரிமையை பெறவும், மணமாகாத கன்னிப் பெண்ணிடம் பலவந்தமாக எழுதி வாங்கிய விடுதலைப் பத்திரத்தை கண்டித்தும் என் சகோதரிகள் சட்டப்படியான உரிமைகளைப் பெறவும் தங்கள் தீர்வுகளை வெளிவரும் மங்கையர் மலர் இதழில் வெளியிடுவீர்களா?

விடுதலைப் பத்திரம் எழுதிக் கொடுத்து விட்ட பிறகு சொத்துக்களை மீண்டும் பெறுவது கஷ்டம்தான். பலாத்காரமாக விடுதலைப் பத்திரம் எழுதி வாங்கினார்கள் என்பதை நீங்கள் நிரூபிக்க வேண்டும்.

எனினும் தாயாரைக் காப்பாற்ற வேண்டியது மகன்களின் கடமை. எனவே அவர் தன் மகன்களின் மீது ஜீவனாம்ச வழக்குத் தொடரலாம். துரிதநிவாரணம் கிடைக்க 'இடைக்கால நிவாரணம்' கூட கேட்கலாம்.

தொகுப்பு: டி. ஆர். ரமேஷ்.



அல்சர் குணமாக அரை கப் முட்டைகோக சாறு!

காலையில் வெறும் வயிற்றில் அரை கப் முட்டைகோக சாறு பருகி வந்தால், முற்றிய அல்சர் முழுக்க குணமாகும். ஆரம்ப நிலை புற்றுநோயும் கட்டுப்படும் என்றுமகாத்மா பூலேவிவசாயப்பல்கலைக் கழகம் தனது சமீபத்திய ஆராய்ச்சியில் வெளியிட்டிருக்கிறது.

— கே. வனிதா.

புதிய, சிக்கன 'எக்கானமி' பேக்கில் ஸெவன் ஸ்டார் சேமியா

நீங்கள் என்றும்
விரும்பும் சேமியா
இன்று அவ்வளவு
குறைந்த விலையில்
ஒரு கிலோ
'பாக்' கில்
கிடைக்கிறது.



200 கிராம் மற்றும்
400 கிராம்
பாக்கெட்டுகளும்
கிடைக்கின்றன.





தயாரிப்போர் :
ஸெவன் ஸ்டார் புட் ப்ராடக்ட்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்
திருப்பதி. ஆந்திர ப்ரதேஷ்

CLARION/SS/8773



தாயினும் சாலப்பரிந்து

பிறந்த சிறிது நேரத்திலேயே, தட்டுத் தடுமாறி எழுந்து குறி வைத்தது போல் அம்மாவின் மடியைத் தேடும் கன்றுக் குட்டிகளைப் பார்த்திருக்கிறோம். புதைத்து வைக்கப் பட்ட முட்டையிலிருந்து வெளி வந்ததுமே, தன்னந்தனியாக மணல் வெளியைக் கடந்து கடலைச் சென்றடையும் கடலாமைக் குஞ்சுகளைப் பற்றிப் படித்திருக்கிறோம். ஆனால், பிறந்து சுமார் ஒரு வருட காலம் வரை (அதற்கப்புறம் மட்டும் என்ன வாழ்ந்தது என்கிறீர்களா? அதுவும் சரிதான்:), அழுகை ஒன்றையே ஆயுதமாகச் சார்ந்திருப்பது மனிதக் குழந்தை மட்டுமே.

உடலிலே தாங்கி, உலகிலே பிறந்ததும் உணவூட்டி, உரியன யாவும் செய்து அவனை உருவாக்கும் தாய்க்கு இறைவனே அளித்த பெருமையோ அது? சரியானபடி உணவு அளித்து, ஒரு குழந்தையின் உடல் ஆரோக்கியத்துக்குக் காரணமாக இருப்பவளும் அத் தாய்தான்.

கரு உருவானதுமே துவங்கி விடுகிறது ஒரு தாயின் கடமை. கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசுவின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான எல்லாச் சத்துக்களும் அந்தத் தாயின் உணவிலிருந்தே செல்வதால் அந்தத் தாய் நல்ல சரிவிகித உணவு உண்ண வேண்டியது மிக அவசியம். கருவுற்றிருக்கும் ஒரு பெண்ணுக்குத் தேவையான உணவுப் பட்டியலைத் தருகிறார் சென்னை வாலண்டரி ஹெல்த் சர்வீசில் உணவியல் ஆலோசகராகப் பணிபுரியும் செல்வி பி.

குந்தளா.

1. காலாகாலத்தில் உணவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. விலையுயர்ந்த உணவுப் பொருட்களையும், மாத்திரைகள், டானிக்குகளையும் வாங்க வேண்டுமென்பதில்லை. இயற்கை தாராளமாக வழங்கும் சத்துள்ள பொருட்களைச் சரியானபடி பயன்படுத்தினால் போதும்.

3. கீழ்க்காணும் உணவுப் பொருட்களைத் தாராளமாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அ. பால் மற்றும் தயிர், சீஸ் போன்ற பால் பொருட்கள்.

ஆ. பால் மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகள்.

இ. தினமும் கண்டிப்பாக ஒரு பழம். மலச்சிக்கல் வராமலிருக்க இது உதவும்.

ஈ. முளை கட்டிய தானிய வகைகள்.

உ. சூப் வகைகள்.

அசைவ உணவு சாப்பிடுகிறவராக இருந்தால் முட்டை, மீன், இறைச்சி போன்றவைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஊ. உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் எண்ணெயின் அளவை அதிகமாக்க வேண்டுமானால் அது சுத்திகரிக்கப்பட்ட, கொழுப்புச் சத்து குறைவான எண்ணெயாக இருக்க வேண்டும்.

எ. மிக அவசியமாக இருந்தாலொழிய சர்க்கரை, தேன், வெல்லம் போன்ற இனிப்புப் பொருட்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.

இவ்விதிமுறைகள், பூரண நலம் கொண்ட ஒரு சாதாரணப் பெண்ணுக்கு. உடல் எடை அதிகம், இரத்த அழுத்தம் அதிகம் போன்ற குறைபாடுகள் வேறு ஏதேனும் இருந்தால், அது பற்றி வெளிப்படையாக மருத்துவரிடமும், உணவியல் ஆலோசகரிடமும் கலந்து பேசி அதற்கேற்ப உணவுப் பட்டியலைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். கருவுற்றிருக்கும் போது பூண்டு அதிகம் சாப்பிட்டால், தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்கும் போன்ற செய்திகள் இன்னும் விஞ்ஞான பூர்வமாக நிரூபிக்கப்படவில்லை என்கிறார் செல்வி. குந்தளா.

பிறந்தது முதல் மூன்று மாதங்கள் வரையில் அது தரும் **Emotional Security**க்காக மட்டுமல்ல, சரியான விகிதத்தில் குழந்தைக்குத் தேவையான எல்லாச் சத்துக்களையும் கொண்டதால், தாய்ப்பால்தான் மிகச் சிறந்த உணவு என்று கூறுகிறார்.

குழந்தைகள் மருத்துவ நிபுணரான **Dr.** சூரியன் நைனார், வயிறு நிறைந்ததும் குழந்தை இரண்டு மணி நேரம் அமைதியாகத் தூங்கினாலே, அதற்குப் போதுமான அளவு தாய்ப்பால் கிடைக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம் என்கிறார். தாய்ப்பால் வேண்டிய அளவு இல்லாவிட்டாலோ, மற்ற மருத்துவ காரணங்களால் கொடுக்க முடியாது போனாலோ பசும்பால் அல்லது புட்டிப்பால் குழந்தைக்குத் தரப்படுகிறது. இவை தரும் போது கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான இரண்டு விதிகள் 1. தண்ணீர் சேர்த்துக் கரைக்கும் அளவு (Consistency) 2. சுகாதாரம்.

உதாரணமாகப் பசும்பாலில் தாய்ப்பாலை விட புரோட்டீன், கொழுப்புச் சத்துக்கள்

அதிகம். ஆனல், சர்க்கரை, கார்போ ஹைட்ரேட் சத்துக்கள் குறைவு. எனவேதான் அதில் தண்ணீர் கலந்து, சர்க்கரையையும் சிறிதளவு சேர்த்துக் கொடுக்கிறோம். முதல் இரண்டு மாதங்களில் சரிக்குச் சரி தண்ணீரும், பின்பு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைத்தும் கொடுக்கலாம். புட்டி உணவுகளைப் பொறுத்த மட்டில் அப்புட்டிகளில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் வழிமுறைகளை அப்படியே பின்பற்றுதல் அவசியம்.

நான்காவது மாதத்திலிருந்து மெதுவாக இதர உணவுகளையும் சேர்க்க ஆரம்பிக்கலாம் என்கிறார் குந்தளா. அவர் தரும் சில ஆலோசனைகள்:

4 வது மாதம் — பழரசம், காய்கறிகளின் ரசம், மிக நன்றாகச் சமைக்கப்பட்ட தானிய உணவு வகைகள், அரிசி, கோதுமை, ராகி போன்றவைகளைக் கஞ்சியாகச் செய்து அதில் பாலும், சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

8 வது மாதம் — நன்கு சமைத்து மசிக்கப்பட்ட தானிய உணவு வகைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், முட்டை.

பிறந்த போது 7 முறையாக இருந்த உணவு வேளைகள் சிறிது சிறிதாகக் குறைக்கப்பட்டு, சிறுவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உணவு வேளைகளாக மாற வேண்டும்.

குழந்தைகளைப் பொதுவாகத் தாக்கும் நோய்கள் என்னென்ன? வயிற்றுப் போக்குக்குத்தான் முதலிடம் என்கிறார் டாக்டர். சூரியன் நைனர்.

பெரும்பாலும் புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்குச் சரியான சுகாதார விதி முறைகள் பின்பற்றப்படாததால்தான் இது வருகிறது என்கிறார் இம் மருத்துவர். பாலைச் சரியாகக் காய்ச்சாதது, நீர் சரியான அளவில் கலக்கப்படாதது, பாட்டில் நிப்பிள் போன்றவற்றைச் சரியானபடி 'ஸ்டெரிலைஸ்' செய்யாதது, ஒரே சமயத்தில் பல புதிய உணவுகளைச் சேர்ப்பது, புதிய உணவின் அளவு அதிகமாக இருப்பது போன்றவைகளில் ஏதாவதொன்றும் வயிற்றுப் போக்கின் காரணமாக இருக்கலாம். இதைக் கவனிக்காமல் அலட்சியமாக விட்டு விட்டால் பின் உடலிலுள்ள திரவச்சத்து அத்தனையும் வெளியேறி, டீஹைடரேஷன் ஏற்பட்டு உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியலாம். இதற்கு முதலுதவியாக காய்ச்சி வடிகட்டிய நீரில் மூன்று டீஸ்பூன் க்ளுகோஸும், ஒரு சிட்டிகை உப்புமாகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு குழந்தைக்கு அவ்வப்போது தர வேண்டும். எத்தனைக்கெத்தனை திரவ உணவு (தெளிந்த அரிசிக் கஞ்சியாகவோ, நீர் கலந்த மோராகவோ) தருகிறோமோ அத்தனை நல்லது. இதுவே **ORT** எனப்படும் **Oral Rehydration Therapy.**

சிறு குழந்தைகளுக்கு வரும் மற்றுமொரு தொல்லை — மலச்சிக்கல். குழந்தையின் உணவில் போதுமான 'நார்ச் சத்து' (fibre content) இல்லாமையே இதற்குப் பெரும்பாலும் காரணமாக அமைகிறது. இதை நீக்க இளஞ்சூடான திரவப் பதார்த்தங்களையும், வெந்நீரையும் அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். பழச்சாறு, காய்கறி சூப் போன்றவைகளும் மலச்சிக்கலுக்கு மருந்தாக அமையும். கொஞ்சம் பெரிய குழந்தையானல் வாழைப்பழத்தை

நன்கு மசித்து அதனுடன் வெல்லமும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

ஜலதோஷம், இருமல் அதன் காரணமாய் ஜுரம் ஆகியவற்றால் குழந்தைகள் மூச்சுவிட முடியாமலும், உணவை விழுங்க முடியாமலும் அவதிப் படுவார்கள். இப்போதுதான் அந்நோயை எதிர்த்துப் போராட, கலோரிகள் அதிகமாக்கப்பட்ட உணவை அக் குழந்தைகள் பெற வேண்டும். இல்லா விட்டால் உடலில் ஏற்கெனவே சேமித்து வைக்கப் பட்ட கொழுப்புச் சத்து குறைந்து, குழந்தையின் எடையும் குறைந்து விடும். அதன் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டு விடும். வேண்டுமானால் உணவின் அளவைக் குறைத்து, இரண்டு மணிக்கொரு முறை உணவு கொடுக்கலாம். இதோ குந்தளா அளிக்கும் மாதிரி உணவுப் பட்டியல். (8 மாதம் முதல் 1 வயது வரை)

காலை 6 மணி — பால், சர்க்கரையுடன்/ தாய்ப்பால்.
காலை 8 மணி — பிஸ்கட், பால்/ ரொட்டி பாலுடன்/இட்லி.
காலை 10 மணி — பழச்சாறு க்ளுகோஸுடன்.
மதியம் 12 மணி — அரிசிக் கஞ்சி, காய்கறி சூப், மோர்.
மதியம் 2 மணி — பிஸ்கட், பால்
மாலை 4 மணி — பழச்சாறு, க்ளுகோஸுடன்.
மாலை 6 மணி — அரிசிக் கஞ்சி, பாலுடன்.
மாலை 8 மணி — பால்.

ஜலதோஷம் இருந்தால் பழச்சாறு, மோர் போன்ற 'குளிர்ச்சி'யான பொருட்களைக் கொடுக்கக் கூடாது என்பது தவறான கருத்து என்கிறார் குந்தளா. குழந்தைக்கு இப்பொருட்கள் 'அலர்ஜி'யாக இருந்தாலொழிய, பழச்சாறு, மோர் கொடுப்பதில் தவறில்லை. இன்னும் சொல்லப் போனால் ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றிலுள்ள 'வைட்டமின் சி' ஜலதோஷம் போன்றவற்றை எதிர்த்துப் போராடும் சக்தியைக் கொடுக்கும். வேண்டுமானால் வெது வெதுப்பான நீரில் கலந்து தொண்டைக்கு இதமாகக் கொடுக்கலாம்.

பல் முளைக்கும் போதும் குழந்தைகளுடைய உணவில் விசேஷக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அச் சமயத்தில் ஏற்படும் அஜீரணம், லேசான வயிற்றுப் போக்கு பற்றி அதிகமாகக் கவலைப்பட வேண்டாம். கால்சியம் சத்து நிறைந்த பால் பொருட்களைத் தேவையான அளவு கொடுத்தாலே போதும் என்பது குந்தளாவின் கருத்து. பல் ஊறும் போது, ஆப்பிள், கொய்யா, வெள்ளரி, கரகரப்பான பிஸ்கட்டுகள் போன்றவற்றையும் கொடுக்கலாம்.

'தாயினும் சாலப்பரிந்து' என்ற மொழிக்கு முன்னுதாரணமாய், சரியான உணவை மட்டுமன்றி சரியான உணவுப் பழக்கங்களையும் தன் குழந்தைகளுக்கு அமைத்துக் கொடுத்து அவர்களுடைய பிற்கால தேக ஆரோக்கியத்திற்கு வித்திடுவது இந்தப் பிள்ளைப் பருவத்திலேதான்.

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி



பொங்கல் செய்யும் போது, நீரில் சிறிது நெய் அல்லது டால்டா விடுவதோடு மட்டுமில்லாமல், அரிசியைக் களைந்து சிறிது ஊறிய பின்பு போட்டால் பொங்கல் கடைசி வரை துளிக்கூட பாத்திரத்தில் ஒட்டாது.

பொங்கலுக்கு ஏலக்காய் இல்லையென்றால் கவலை வேண்டாம். வீட்டிலுள்ள ஏலக்காய்த் தோலிகளை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து எஸன்ஸை மட்டும் பொங்கலில் விட்டால் வாசனை மூக்கைத் துளைப்பதோடு தோலியும் வாயில் அகப்படாது.

பொங்கல் செய்யும் போது கடலைப் பருப்பை முழுதாகப் போடாமல், உடைத்துப் போட்டு செய்தால், சாப்பிடும் போது பருப்பு தனியாக வாயில் அகப்படாமல் நன்கு சேர்ந்து சுவையாக இருக்கும்.

பொங்கலில் நீர் அதிகமாகி எவ்வளவு நேரம் கிண்டினாலும், கெட்டியாகாமல் 'தொள தொள' வென்றிருக்கும். அப்படியிருந்தால் சட்டென்று வறுத்த ரவையை இரண்டு கைப்பிடி எடுத்து தூவி கிளறினால் பொங்கல் நன்கு சேர்ந்து கெட்டியாகி, ரவை கலந்ததே தெரியாமல் இருக்கும்.

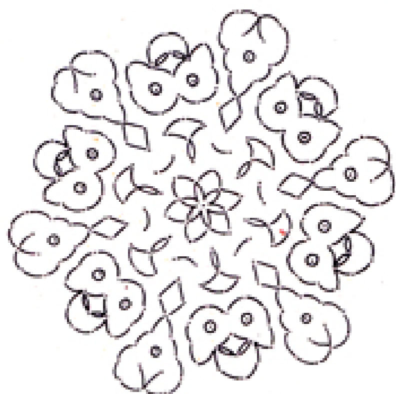
ஏலக்காய் நமுத்துப் போய் விட்டால் அதை சூடான வாணலியில் புரட்டிவிட்டு பின் பொடித்தால் நைஸான பவுடர் கிடைக்கும்.

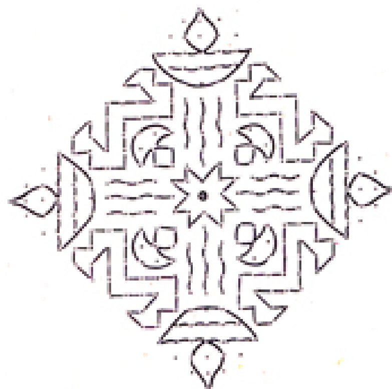
— உமா நாராயணஸ்வாமி.



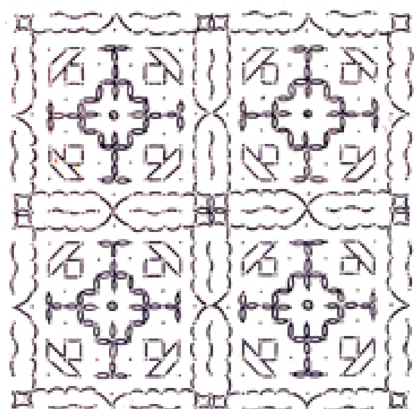
கோலங்கள்

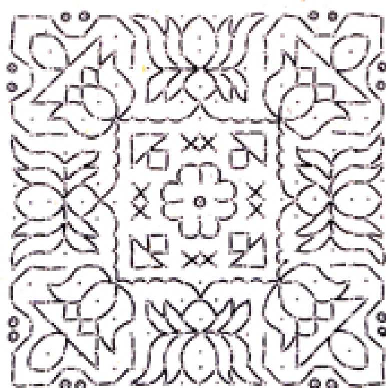












— ஆர். பத்மாவதி

திருமண மலர்

• மத்திய வங்கியில் பணிபுரியும் ஊழியருக்கு அழகான மணமகள் தேவை. வயது 30, உயரம் 5'2'' மாத வருமானம் 1700. சொந்த வீடு உள்ளது. ஜாதி, மத பேதமில்லை. (இளம் விதவையாகவும் இருக்கலாம்) ஜாதி,மத பேதம் இல்லாதவர் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5497.

• கார்காத்த வேளாளர் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த பி.எஸ்.ஸி./டி.வி. மெக்கானிக், வயது 30/உயரம் 5'3''/1000 மாத வருமானம் உள்ள பையனுக்கும், பகுதி நேர ஆசிரியை, வயது 27/5'2'' 700 வருமானம் உள்ள பெண்ணிற்கும் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த தகுந்த வரன்கள் தேவை. பெட்டி எண்: 5498.

• முஸ்லீம் ராவுத்தர்/வயது 33/159செமீ/எம்.எஸ்.ஸி/எம்.எட்/சொந்தமாக தொழில் நடத்தி மாதம் ரூ.3000 வருமானமும் வசதியும் உள்ள சைவ மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அழகான குடும்பப்பாங்கான நற்குணங்களும் நிறைந்த படித்து வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5499.

• வடமாள், கௌசிக கோத்ரம், அஸ்தம் 3ம் பாதம், வயது 29, உயரம் 5'2'', எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வரை படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5500.

• மாத்வ கன்னட காஸ்யப பட்டதாரி சகோதரிகள், பெரியவள் வேலையில் இருப்பவள் 2100/29/150செமீ இளையவள் வேலையில் இல்லை. 24/160செ.மீ. சிவப்பு நிறம். சகோதரன் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சொந்த வீடு வியாபாரம் உள்ளவன். 1500/28/165 செ.மீ. தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 5501.

• தென்கலை அய்யங்கார் பார்க்கவ கோத்ரம், அஸ்வதி 33 வயது 153 செமீ. பி.யு.சி. படித்து பணியில் இல்லாத நல்ல நிறமும் அழகும் குடும்பப்பாங்கும் நிரம்பிய பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் அல்லது வியாபாரத் துறையில் நிரந்தர வருமானமுள்ள மணமகன் தேவை. வடகலை அய்யர் சம்மதம். குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5502.

• சோழன் ட்ரான்ஸ்போர்ட் கும்பகோணத்தில் டிரைவராக பணி செய்து வரும் பிரகசரணம், 33 வயது ஹரித கோத்ரம், திருவாதிரை நட்சத்திரம், 1000 ரூபாய் வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு 28 வயதுக்குள் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவும் சம்மதம். பெண்ணின் ஜாதகத்துடன் திரு. வி.வில்வநாதன், 68பி. மெயின் காலனி, ஆஸ்பத்திரி தெரு, திருத்துறைபூண்டி— 614 713. அனுப்பவும்.

• Alliance invited for smart Automobile Engineer, Hindu. Parvatha Rajakulam. Gulf returned. We are a well settled respectable, and well to do family in Bombay. Age 30 years, height 5'11". Fair Complexion. Parents of fair, good looing, home loving Girl's below 25 years and minimum S.S. .C. correspond with horoscope for early marriage. Caste no bar. Box No. 5503.

• Wanted for 41 year Tamil Iyer Bachelor, Vadama Naithrupa Kashyapa/PG/ Madras Based/ Well Employed, Suitable Brahmin Bride. Sub Sects/Widows without encumbrances no bar. Reply Box No. 5504.

• Alliance from CAs Engineers, MBAs, Officers below 36, Height Above 172 Cms for Kousika, Iyer, Vadamal, Smart Girl 30/MA/170 Box No. 5505.

• Decently Employed Groom for Ashtasahasram Kashyappa Girl fair and slim aged 22 Height 5 feet star Moolam Fourth Patham studying B.Com., Correspondence Course Type Higher Passed. Home—Loving Subsect Acceptable. Box No. 5506.

• Tamil Bharatwaja Iyer Groom Slim, Smart, speaks Tamil, English, Hindi, Bengali 34/168cms/2500 Central Government Service Seeks suitable Iyer Bride upto 28, Graduate, Slim, Attractive, From decent family. Box No. 5507.

• பிரஹசரணம், ஐயர், பூரட்டாதி—3, கௌண்டின்ய கோத்ரம், 29/165/ஐ.ஐ.டி.யில் அதிகாரியும், பி.எச்.டி. செய்யும் (Teetotaller) நற்பண்புகள் கொண்ட ஒன்றும் அறியாத, விவாகரத்தானவருக்கு எல்லோரையும் நேசிக்கக் கூடிய, படித்த, இனிமையாகப் பழகக் கூடிய நல்ல குணவதி தேவை. விரிவான குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5508.

• லக்னம் துலா, மிதுன ராசி, திருவாதிரை நட்சத்திரம், கவரை நாயுடு, வயது 27, 146செ.மீ. சிவப்பு நிறம், இன்டர் மீடியட், குடும்பப்பாங்கும், பின்னல், ஹிந்தி, இங்கிலீஷ், டைப்பிங், ஷார்ட் ஹேண்ட் எல்லாம் தெரிந்த லக்னோவில் (உத்தரபிரதேசம்) குடியிருக்கும் பெண்ணிற்கு, நிரந்தர உத்தியோகமும், நல்ல குணமும் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5509.

• வீர சைவர், வயது 32, படிப்பு, பி.காம். சென்னையில் மத்திய அரசு வேலை. மாதச் சம்பளம் ரூ.2000/— மேற்சொன்ன மணமகனுக்கு வயது 27—க்கு உட்பட்ட அரசு வேலை பார்க்கும் நல்ல குடும்பப் பெண் தேவை. உட்பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5510.

• வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்ரம், ஹஸ்தம், பிறந்த தேதி 2.1. 1959. உயரம் 5'6'' படிப்பு பி.யு.சி. சொந்த நில விவசாயம் செய்கிற தஞ்சை ஜில்லாவை சேர்ந்த வசதியான பையனுக்கு ஏற்ற நற்குணமுடைய பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதக/குடும்ப விபரங்களுடன் விண்ணப்பிக்க. பெட்டி எண்: 5511.

• சுவாதி நட்சத்திரம், விஸ்வாமித்திர கோத்ரம், தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் 26 வயது வடமாள் ஐயர் பெண்ணிற்கு நிரந்தர வருமானமும் நல்ல குணமுள்ள 35 வயதிற்குள் பையன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் அனைத்து விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5512.

• கார்காத்த வேளாளர் பிள்ளை, படிப்பு டி. எம். இ. (டி. பி. எம்.), வயது 29, சம்பளம் ரூ. 1500/—,

164 செ. மீ., தனியார் துறை. செவ்வாய் தோஷம் — 4 - ஆம் இடம். படித்த, வேலையில் உள்ள/வேலையில் இல்லாத அதே இனத்தைச் சார்ந்த அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 5513.

• வடமாள், ஆத்ரேய கோத்ரம், அஸ்தம் நட்சத்திரம், 42 வயதுள்ள தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையில் உள்ள பட்டதாரி பையனுக்கு வேலைக்கு போகும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், மதுரை பக்கமாயிருந்தால் நல்லது. வேலை இல்லாதவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பையனுக்கு மாற்றல் கிடையாது. பெட்டி எண்: 5514.

• திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளைமார் இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு பட்டதாரியும், வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. மணமகன் பி.காம்., வயது 29, வங்கி ஆபீஸர். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5515.

• பாரத்வாஜ கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், 32 வயதும், உயரம் 4'9''. பம்பாயில் சொந்த வீடும், நல்ல உத்தியோகமும் உள்ள மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. வரதட்சணை வேண்டாம். எளிய முறையில் திருமணம். விருப்பமுள்ளோர் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5516.

• பலிஜா/கவரா நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்த மாநிறமுடைய எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த 27 வயது பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசு ஊழியர் அல்லது நல்ல கம்பெனியில் நிரந்தர வருமானம் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும் பெட்டி எண்: 5517.

• பி.ஏ. படித்துள்ள, 28 வயதுள்ள, நல்ல குணம், குடும்பப் பாங்கான நல்ல ஒழுக்கமுள்ள, கார்காத்த இனத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் அரசு. தனியார் நிறுவனம், சொந்த தொழில் வியாபாரம் செய்யும் மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 5518.

• பாரத்வாஜ கோத்ரம், அஸ்த நட்சத்திரம், வடமாள் அய்யர், உயரம் 5'8'', வயது 30, சிகப்பு நிறம், பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனியில் பணிபுரியும், மாத வருமானம், ரூ.2000/– உள்ள மணமகனுக்குத் தகுதியுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 5519.

• திருச்சி பிரஹசரணம் ஐயர், 23 வயது, பி.காம்., படித்த ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், மக நட்சத்திரம், நல்ல



குடும்பப்பாங்கான அழகான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5520.

• சைவபிள்ளை, எஸ்எஸ்எல்சி. 25 வயது. குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு. நிரந்தர வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. பெண் எடுத்து பெண் கொடுக்க விரும்பினாலும் சம்மதம். பெண்ணின் அண்ணனுடைய வயது 40. மாநில அரசுப்பணி. வேறு ஜாதியினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5521.

• இந்து உடையார் நத்தமன் வயது 23/160 செ.மீ. சிகப்புநிற. ஆசிரியர் பயிற்சி (டிப்ளமா) முடித்த பெண்ணுக்கு. அரசு பணி/சொந்த தொழில் செய்யும் படித்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 5522.

• Wanted Brahmin Bride with Sanskrit Knowledge below 30 years for a propertied Sowrashtra Brahmin boy. Box No. 5523.

• Wanted fair, good looking, Saiva Vellala Pillai girl working in Central Govt., Establishment or Convent educated graduate teacher for the Indian Air Force Official Chandigarh 26/175/1600 Box. No. 5524.

• Wanted Alliance from Non Bharadwaja Iyengar Boys for Girl Thenkalai (Vadakalai no bar) SSLC Date of Birth 10.11.58, Height 5'6" State Govt. Employed, Salary Rs. 1100/-, Star Swathi. Job Transferable anywhere Tamil Nadu. Box No. 5525.

• Alliance invited for an Engineer Girl B.E. 22/170cms/ Medium, Kabi, Mirugaseerisham, NLC employed. Prefer Neyveli nearby based Iyer Boys. Send details with horoscople to Box No.5526.

• Wanted Bride Fair, Good—Looking Educated Sourashtra community for a Post Graduate Medical Doctor of 27 years. Reply with Horoscople to Box. No. 5527.

• Alliance with Horoscope and full details invited from Kerala/ Tamil smarta Good—looking Iyer Girls upto 35 preferably employed in Bank/Central Govt./Public sector Transferable to Bombay for Kerala Iyer Bachelor 40/165/ 3500 Kashyapam Uthradam Employed in Bombay Own Flat no Encumbrances/Vices.(.) Reply to Box No. 5528.

• Life companion sought for 34 years bank employed post graduate blind girl hailing from respectable Menon family. Partner should be matured, understanding and cultured. Caste/widowers/ divorcees without encumbrance no bar. Persons around 40 years apply to Box No. 5529.

• Keralite groom 45—47 Smartha Vadama bachelor graduate employed for fair girl in early forgetes, studied B.A., Hosorcope Kettai star is having Chovva (kunja) dosham and should match so. Kausika Gothram sect girl. Box No. 5530.

• Alliance invited for sisters, Graduates, age 32/30/29 years, Mirugaseerisham/ Uthiradam/ magam of Telugu Mulakanadu Smartha Gowthama Gothram from well employed Bride Groom, Subsect No. bar. Reply Box No. 5531.

• Alliance invited from Non-Kousika Vadagalai Iyengar Girls for Boy 29/2100/ 152, Bharani, Employed in reputed Limited Concern at Delhi. Box No. 5532.

• For Vellala Graduate Girl 21/154 form Doctor Family, wanted Groom Vellala Pillai/ Mudaliar, Doctor, Engineer, Bank Officer, Company Executive, Chartered Accountant, Horoscope Essential. Box No. 5533.

• Suitable Smartha Iyer Bride groom for Professor, M.Sc., M.Phil., Salary Rs.2300/— (under going revision), fair, Good—looking, domestically trained, 5'3" Age 35, Thiruvonam, Brahacharanam, Bharadwaja, sponsored to U.S.A. Horoscope and details to Box No. 5534.

• Wanted suitable Vanniakula Padayachi bride groom for girl of 22 years, Visagam, SSLC, Very fair complexioned, good looking and domestically well trained. Contact with full details and horoscope. Box No. 5535.

• Aruvelu Niyogi Telugu Brahmin, Central Government emplo

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ.50/- தொகையை " மங்கையர் மலர் " என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராகவோ, அல்லது சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக்கூடிய டிமாண்ட் ட்ராப்டாகவோ அனுப்ப வேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமணமலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்கு பதில் அனுப்புபவர்கள் " விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் ... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை 600 032 " என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்ப வேண்டும். பதில்கள் ஒவ்வொரு வாரமும் விளம்பரம் வெளியிட்ட இதழிலிருந்து விளம்பரம் கொடுத்தவர்களுக்கு மூன்று மாதத்திற்கு அனுப்பப்படும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது. விளம்பரம் முழுவதுமாக ஆங்கிலத்திலோ அல்ல்து தமிழிலோ இருக்க வேண்டும். இரண்டும் கலந்து எழுதக்கூடாது.

yed boy 28/1500 requires Central Government Employed Girls. Slightly Handicapped & Subsect No bar. Box No. 5536.

- Alliance invited for Kerala Vadama Boy 34/ B.Com./ Bharatwaja, Barani, 5'6", working as Accountant in Bangalore, Rs.2500 Per Month. From parents of Kerala Native. Girl must be Graduate. preferred employed but not must. Box No. 5537.

- அஷ்டசஹஸ்ரம், வாதூல கோத்ரம், கார்த்திகை, 27/5', +2 வரை படித்துள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் பையன் தேவை. சுத்த ஜாதகம், உட்பிரிவுகள் சம்மதம். சிகப்பு நிறம். பெண்ணிற்கு தந்தை இல்லை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: ஏ.சங்கரபாபு, 309, D, 7வது யூனிட், மாதவரம் பால் பண்ணை காலனி, சென்னை. 600 051.

- பாரத்வாஜ கோத்ரம், வயது 32, புனர்வசு. டில்லி ரயில்வே போர்டில் வேலை, சம்பளம் 1800. வசதியான குடும்பம். தென்கலை, மணமகனுக்கு, நிரந்தர வருமானம் உள்ள, வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. வடகலை, சம்மதம். சென்னையில் வேலை பார்த்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 5538.

- வீரசைவம்/ஐ.டி.ஐ. ஏர்கண்டிஷன்/டிப்ளமோ ஹோல்டர்/5½/29/2000/சிவப்பு/ வசதியுள்ள சொந்தமாக பிஸினஸ் செய்யும் மணமகனுக்கு. 25 வயதுக்குள் சிவந்த நிறமுள்ள +2 படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. சைவ முதலியார், பிள்ளை, மற்ற தமிழ் பேதம் சைவ பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5539.

- சைவ வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த, தனியார் துறை, ஆபில் சிக்கில் வேலை செய்யும், மாத வருமானம் ரூ.2500/- வயது 26, உயரம் 5'8" உள்ள பட்டதாரி இளைஞனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வசதியான குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 554 0.

- தெலுங்கு நியோகி பிராமின் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், அவிட்ட நட்சத்திரம், பி.ஏ. படித்த 25 வயதுள்ள பெண்ணிற்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரங்களோடு விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 554 1.

- துளுவ வேளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த, எம்.பி.பி.எஸ்., படித்த, 25 வயது 156 செ.மீ. உயரம், நல்ல அழகிய பெண்ணிற்கு, நல்ல பண்பும், அழகும் உடைய 30 வயதிற்குள் இருக்கும் எம்.பி.பி.எஸ்., பி.ஈ. (அல்லது) அதற்கு மேல் படித்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள், பிள்ளை, முதலியார் சார்ந்தவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 554 2.

- இந்திய விமானப் படையில் கமிஷண்ட் ஆபிஸராக பணிபுரியும் 27 வயது/எம்.பி.ஏ./167செமீ/ரூ.3500 தகுதியுள்ள லிங்காயத் (ஜங்கமர்) வகுப்பைச் சேர்ந்த வாலிபருக்கு படித்த நல்ல நிறமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. மற்ற வகுப்பினரும் அணுகலாம். பெட்டி எண்: 554 3.

- இந்து ஆதிதிராவிட இனம், மூல நட்சத்திரம், 23 வயதுடைய, 5'2" உயரமுள்ள, சென்னையில் தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் 30 வயதிற்குள் வங்கி அல்லது மத்திய அரசாங்கத்தில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 554 4.

- இந்து ஆதிதிராவிட இனம், பி.ஈ. பட்டதாரி 30 வயது, உயரம் 5'9" தமிழ்நாடு மின்வாரியத்தில் அஸிஸ்டன்ட் இன்ஜினியர், சுத்த ஜாதகம் உள்ள பையனுக்கு அதே இனத்தில் வங்கி அல்லது மத்திய அரசில் பணிபுரியும் 25 வயதுக்கு உட்பட்ட நல்ல தோற்றமுடைய பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 554 5.

- வயது 33, பட்டதாரி, அரசாங்க வேலை, ரூ.1500 சம்பளம், நல்ல நிறமுள்ள, திருச்சியில் சொந்த வீடு. நல்ல வசதியுள்ள கிறிஸ்தவ கத்தோலிக்க பெண்ணிற்கு படித்து வேலையிலுள்ள தெய்வ பக்தியும் உள்ள கிறிஸ்தவ மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 554 6.

- ஆத்ரேய கோத்ரம், வடமாள், அனுஷம், வயது 27, உயரம் 5'1" பி.காம்., உடுமலைப்பேட்டையில் தனியார் நிறுவனத்தில் மாத வருவாய் ரூ.750ல் அக்கவுண்டன்ட் ஆக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு மத்திய மாநில அரசுகளில் வங்கிகளில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 554 7.

- திருநெல்வேலி ஜில்லாவில் உள்ள கொண்டையன் கோட்டை மறவர், அகத்தியர் கிளை கத்தோலிக்க கிறிஸ்தவர், முதுகலை பட்டதாரி (எம்.எஸ்.சி) தேசிய வங்கியில் எழுத்தர் 23/5'3"/1300

பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 5548.

• Wanted a poor orphan Brahmin Girl with no ostensible means of support. any mother tongue or subsect, around 25 for an orphan boy cared by elderly couple. contact with full details. Box No. 5549.

* துளுவ வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்தவரும், பட்டதாரியும் உத்யோகத்திற்கு போகாமல் குடும்ப காரியங்களை கவனித்து வருபவரும் சுமார் 28 வயதுள்ள மாநிறமுள்ள பெண்ணுக்கு எழில் மிக்க தோற்றமும் நற்குணங்களும் நல்ல உத்யோகம், தொழில் உள்ள வரன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். கந்தர் C/o Post Box No.9 கோயமுத்தூர்—641 001 என்ற விலாசத்தில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

* தொண்டை மண்டல முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த சிவந்த நிறமுள்ள வசதியான மாநில அரசில் நிரந்தரப் பணியிலிருக்கும் 33 வயது பட்டதாரி வரனுக்கு அதே வகுப்பு மற்றும் வேறு சைவ முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த மத்திய/மாநில வங்கி மற்றும் தனியார் துறையில் இருக்கும் மாற்றலில் வரக்கூடிய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 5550.

* பி.ஏ. வரை படித்துள்ள 29/5½ அடி/ரூ.1660/ பெங்களூரில் வேலை பார்க்கும் மத்திய அரசு ஊழியர்/சோழிய வேளாளர் (சைவம்) பிள்ளைக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகும் குணமும் உடைய பெண் தேவை. வேலை செய்தாலும் சைவ வேளாளராயிருந்தாலும் சரியே. பெண்ணின் ஜாதகம் (இருப்பின்) மற்றும் முழு குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதுக. விரைவில் திருமணம். பெட்டி எண்: 5551.

* புதுவை டிப்ளோமா இஞ்சினியர் சொந்த தொழிற்சாலை மற்றும் ஷோரூம் 34 வயது 5'2" பரணி செங்குந்த முதலியார் மணமகனுக்கு அதே வகுப்பில் நல்ல வசதியுள்ள இடத்திலிருந்து அழகு, குணம், குடும்பப்பாங்கு, தெய்வ சிந்தனை உள்ள பெண் தேவை. பெற்றோர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5552.

* கிறிஸ்துவ பெண் வயது 25 மாநில அரசில் உத்தியோகம் பெண்ணிற்கு சொந்த வீடு உள்ளது. டைப்ரைட்டிங் மற்றும் தையற்கலையும் தெரியும். தனியார்/அரசு உத்தியோகத்தில் உள்ள 32 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. இந்து மதமாக இருந்தாலும் பாதகமில்லை. பெட்டி எண்: 5553.



* விசுவாமித்திரம், சதயம், 26/பி. ஏ./5 அடி, சிவப்பு, வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற மாத்வ தேசிஸ்தா பெண்ணிற்கு அரசு பணியிலுள்ள வரன் தேவை. நல்ல முறையில் திருமணம். ஜாதகமில்லை. ஊனமுற்றோரும், குழந்தையுடைய தாரமிழந்தோரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெண்ணிற்கு வயிற்றுப் பகுதியில் தேமல் உள்ளது. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண்: 5554.

* ஐயர் வடமாள் கௌசிக கோத்ரம், பரணி வயது 31: டி.பி.ச. மாநில அரசு வேலை மாத வருமானம் ரூ.1100/— உள்ள மணமகனுக்கு நல்ல அழகுள்ள பட்டதாரி 25 வயதுக்குட்பட்ட குடும்பப் பாங்கான வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5555.

* வயது 28. பி.யு.சி. சென்னையில் மாநில அரசில் வேலை. தந்தை இல்லை. இந்தி பேசும் பிராமண பிள்ளைக்கு ஐயர் ஐயங்கார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. வேலைக்கு செல்லும் பெண்ணாக இருந்தால் நல்லது. குடும்ப விவரங்களுடன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5556.

* விஸ்வகர்மா என்ற கம்மாளர் (தச்சர், கருமார், பொற்கொல்லர் எந்த பிரிவானாலும்) வகுப்பு, தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 1800/— மாத வருமானமுள்ள, டர்னராக உள்ள 23 வயதுள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான அடக்கமுள்ள, அழகான மேற்கண்ட வகுப்பில் படித்த 20 வயதிற்குள், வேலைக்குச் செல்லாத மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரம், பிறந்த தேதியுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5557.

* தமிழ் மொழி பேசும் 20 வயது மாநிற இஞ்சினியரிங் படித்த முஸ்லிம் பெண்ணிற்கு இஞ்சினியர், டாக்டர் மற்றும் தகுந்த படிப்புள்ள, வேலையிலுள்ள முஸ்லிம் மணமகன் தேவை. வேலை கிடைக்காதவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5558.

* பாரத்வாஜம், சுக்லயஜுர், பரணி, 29 வயது, உயரம் 175 செ. மீ. சிவப்பு நிறம், பி. காம்., வங்கியில் பணிபுரியும் வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பையனுக்கு, தமிழ் ஐயர் சுக்லயஜுர்/வடமாள் பிரிவைச் சேர்ந்த அனுசரணையான அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 5559.

* ஷடமர்ஷண கோத்திரம், வடகலை பிரிவைச் சேர்ந்த, அனுஷ நட்சத்திரம், எட்டாவது வரை படித்துள்ள பெண்ணிற்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. வயது 28, உயரம் 5' 1." பெட்டி எண்: 5560.

* டைப்ரைட்டிங், ஷார்ட் ஹாண்ட் பாஸ் செய்துள்ள 33 வயதான கன்னட மாத்வப் பெண்ணிற்கு அரசாங்க/தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள 40 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. பெண் காசியப கோத்திரம். பிராமணரில் எந்தப் பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5561.

• Alliance invited from parents of Graduate Girls age 20 to 24 fair, homely, good—looking, without specs for an Iyer Boy 28 yrs. Computer Programmer only son of Senior Executive. Sravana Nakshatram Kousika Gothram, Sudha jathakam. Apply with Horoscope and family details to Box No. 5562.

• Alliance invited from good—looing girls for Bhardhwaj, Braha charanam, Swathi, 27 years, Engineering Graduate, Doing Established ancestral family Business with property. Subsect no bar. Apply with horoscope & Biodata. Box No. 5563.

• Alliance invited from Non—Agasthya groom below 30 years for L.I.C. employed Graduate Girl Kerala Vadama 22 years Star Ayilyam Subsect no bar. Reply with horoscope and details. Box No. 5564.

• Alliance invited for Graduate Girl Central Govt. Madras. 28/165 Pooratathi Athreya, Brahachar nam Post Box No 5565.

* மணமகள் தேவை. வடகலை அய்யங்கார், 22 வயது, பி.காம்., இறுதி ஆண்டு படித்துக் கொண்டிருக்கும், லோயர் ஷார்ட்ஹேண்ட் ஹையர் டைப்ரைட்டிங் பாஸாகி உள்ள நிறமான பெண்ணிற்கு, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம் அல்லாத நல்ல உத்யோகமுள்ள வடகலை/

தென்கலை மணமகன தேவை. பெட்டி எண்: 5566.

• Alliance invited from Marathi or Kannada. speaking Madhwa grooms for fair Desistha bride 24/155 B.Sc., B.Ed., Type Short hand Higer. qualifed unemployed. Star Mirugaseersha. Atreya Gothram. Write with details Box No. 5567.

• 32 வயதான விவாகரத்தான, ஒரு பெண் குழந்தைக்குத் தாயான ஒரு பிராமணப் பெண்ணிற்கு வாழ்வளிக்க பரந்த மனப்பான்மையுள்ள 42 வயதிற்குட்பட்ட நிரந்தர வருவாயுள்ள இந்துக்கள் எவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். அவரது சகோதரர் வெல்டிங், டிரைவிங், எஸ்.எஸ். எல்.சி. படித்த வேலையில்லாத 30 வயது பிராமண இளைஞருக்கு வேலை வாங்கிக் கொடுத்து பெண் கொடுக்க முன் வரும் பெற்றோர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். சிறு ஊனமுள்ள பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5568.

• மணமகன்— சொந்தமாக விவசாயப் பண்ணை, ஏற்றுமதி வியாபாரம், பி.ஏ. பட்டதாரி, மாதிறம், வயது 28, உயரம் 170 செமீ. வசதி மிக்க குடும்பம். செவ்வாய் தோஷம் உள்ளது. செவ்வாய் தோஷமுள்ள, அழகிய, வசதியுள்ள குடும்பப் பாங்கான, துளுவ வேளாள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பதில் தபால் பெட்டி எண் 74. பாண்டி. 605 011.

• திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த எஸ்.எஸ். எல்.சி. தையல் எம்ப்ராய்டரி (டிப்ளமோ கோர்ஸ்) படித்த 28 வயது மணமகளுக்கு வரன் தேவை. ஸ்டேண்டர்டு மோட்டார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்க சம்மதம். பெட்டி எண்: 5569.

• தெலுங்கு பிராமணர்கள் முலகநாடு பிரிவு. காசிப கோத்ரம், பெண் வயது 27 படிப்பு 10+2 அண்ணன் தனியார் துறையில் வேலை மாதம் ரூ.2000/— உட்பிரிவு சம்மதம். பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5570.

• தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம் 34 வயது. அய்யங்கார் பி.டெக் (இ.இ.டி.). டெல்லியில் சொந்தமாக எஞ்சினியரிங் கன்ஸல்டன்ஸி தொழில் நடத்தும் (5000 மாத வருமானம்) பையனுக்கு. அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த படித்த பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்க. எஸ். மாதவ ஐயங்கார், 9 தாடாளன் சன்னதி தெரு, சீர்காழி. 609110.

• தமிழ் விஸ்வகர்மா வகுப்பைச் சேர்ந்த, சென்னையில் மாநில அரசாங்க நிறுவனத்தில் ஸ்டெனோவாகப் பணிபுரியும். 29 வயது நிரம்பிய சம்பளம் ரூ.1200/— பெறும் வரனுக்கு அரசு/தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5571.

• Suitable bride for fair handsome Sozhia Velalla groom, D.M.E., 27/165/2500, Working in Reputed Company. Apply with Horoscope and family back ground. Apply to Box. No. 5572.

• A decently employed and educated bridegroom needed for a good—looking homely post graduate employed Viswakarma gril 28 years. Caste no bar. Box No. 5573.

• Alliance from Broadminded well qualified employed Normal/ Handicapped Boy below 32 for Brahacharanam Bharadwaja Iyer Girl Uttirattathi 25 B.Com., (C.A. I.I.B. II M.Com.,) Physically Handicapped Bank employed Good in Knitting Tailoring, Handi crafts Domestic Work. Box No. 5574.

• Hindu Sourastra Brahmin, 37/1500 Srivathsa Krithigai Graduate Govt. Service at Madras Seeks suitable charming employed/ unemployed bride. Detailed horoscope to Box No. 5575.

• Alliance from non— Bharatwaja Iyer Groom for musically well trained, well trained in house hold, God fearing very adjustable very respectable family. Madras Employed. 30/164/MA/1600 Box No. 5576.

• Match for Palghat Iyer Boy 34 yrs/160 cms. unemployed, having the qualifications, B.Com./ Diploma in Marketing & Sales Management/ Doing Second year L.L.B., Star Moolam, Koundanya Gothram & his Sister 29 years/150 cms. working as Steno in MP Elec.Board, salary 1650/— pm. No doury mutual considered. Box No. 5577.

• எம்.பி.பி.எஸ். டாக்டராகப் பணியாற்றும், நல்ல தோற்றம் மாநிறம் வயது 36. ஒரு மகனை உள்ள இந்து நாடார் விதவைப் பெண்ணுக்கு பொருத்தமான வயது. தொழில் உடைய மணமகன் தேவை. டாக்டராக இருந்தால் நல்லது. பெட்டி எண்: 5578.

• சோழிய வெள்ளாளர் குடும்பம், பிரச்னையில்லாத கௌரவமான குடும்பம், 29 வயது, பட்டதாரி, திருச்சியிலிருந்து 100 கி.மீ. தொலைவில், மத்திய அரசு வேலை, 1300 சம்பளம். மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த எஸ்.எஸ். எல்.சி. அல்லது மேலும் படித்த வசதியுடைய அல்லது வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. (திருச்சியைச் சேர்ந்த 23 வயதிற்குட்பட்ட மணமகள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும்.) பெட்டி எண்: 5579.

• தனியார் வங்கியில் வேலை செய்யும் 28/பி.எஸ்.சி./1700 அசைவம், துளுவ வேளாளர்/ அகமுடையார்/பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வங்கி/மத்திய அரசு பணியில் உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5580.

• Alliance invited from Beautiful Graduate Gril with Good Complexion, Respectful Family for Vadama Nydrupakasyapa Iyer Boy Railway Employed 34/170 2900 Star Rohini. Father Retired Railway Senior Scale Officer. Subsects no bar. Heroscope with full details to Krishnamurthi, No.7 Kalaivanar Street, Arakkonam 631 001.

• Mutual alliance from Iyer Family. for PUC, Type, Short Hand, Musically Talented, Un employed, Vathimal, Haritha Gothram, Thiruvaiyaru Girl 25/ 156 and Brother B.Sc., EDP Officer 28/153/2900. Educated Tanjorians preferred. Subsects no bar. Contact: S. Sankar, 24A, 6th Main Road, New Colony, Chromepet, Madras.600 044.

• தாய் தந்தையற்ற தனிநபர். திருமணம் ஆகாதவர். ரெட்டியார், சைவம், வயது 48. சென்னையில் தனியார் அலுவலகப்பணி. மாத வருமானம் 1200/— இவருக்கு இனிய எளிய சூழ்நிலையில் வாழ்க்கைத் துணை தேவை. விபரங்கட்கு தபால் பெட்டி எண்: 5581.

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை — 600 032. போன்: 4 3154 3, 4 34 157.
ஆசிரியர் குழு அலுவலகம்: 28, ஐந்தாவது தெரு, ஏரிவட்டம், நுங்கம்பாக்கம், சென்னை — 600 034. போன்: 4 73389.
ஆண்டு சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 46/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 120/—; விமானத் தபால் ரூ. 270/—.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 24/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 60/—; விமானத் தபால் ரூ. 135/—.

REGISTERED No. TN MS (S) 231
Registered as a Newspaper in Sri Lanka

அறிமுகம் இதோ ஒரு மணிப் பயல்.

பஜாஜ் காம்பேக்ட் வாஷிங் மெஷின். நாசூக்கான களைதுலங்கும் நன்மணி... இதற்கு நாங்கள் இட்ட பெயர்: மணிப் பயல்.



காம்பேக்ட் என்னென்ன வரங்களை வாரிவழங்குது பாருங்கள் வரிசையாக.

ஸிங்கிள் பட்டன் கண்ட்ரோல்: நவீனமிக்க CMOS மின் ஸர்க்யூட்—துணி வகைக்கேற்ப 1 முதல் 4 நிமிடங்கள் வரை, அலசி வெளுக்க 4 வித சுற்றோட்ட வகைகளை அமைத்துக் கொள்ள அனுமதிக்கிறது. பழங்கால பாணி டைமர்கள் இனி உமக்கில்லை.

எதிர்கால நவீனக் கலை: சிட்டு வடிவிலே சிகரமான கட்டழகு இழையும் வாஷிங் மெஷினாக ஓங்கி விளங்குவது காம்பேக்ட் தான். குறைந்த இடத்தில் அடங்கிடும். எளிதில் நகர்த்த சரளமான உருள் சக்கரங்கள் பதிந்த மெஷின்.

LED இயங்கு நிலைகாட்டி: எலக்ட்ரிக் லைட்டிங் நிலையினைக் காட்டுகிறது ஆடியோ ஒலிச் சைகைகளோடு. சலவை முடிந்ததுமே அதனை அறிவிக்கிறது ஓர் அலாரம் ஓசை.

திசை மாறிமாறிச் சுற்றும் வாஷர்: அதிகத் துப்புரவான சுத்தமும், உயர்த்தியான சலவையும் பெற உதவுகிறது.

திடவலு மிக்கது காம்பேக்ட். ஸ்டைல் மிளிரும் வலுவான ஃபைபர்கிளாஸ் கட்டுமானம். உட்புறம்: அரிமான எதிர்ப்புள்ள ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் தொட்டி.

உள்நோக்க வாகு: அக்ரிலிக் மூடி: உட்புறம் நடக்கும் சலவையை நேரில் நீங்கள் பார்த்திடலாம்.

நிறைவான சலவைத் திறம்: காம்பேக்ட் சிற்றடக்கமாக இருப்பினும் எத்தனை துணிகளை வெளுக்கிறது பாருங்கள்: ஒரே வீச்சில் 1 புடவை, 2 ஷர்ட்டுகள், 1 ஜீன்ஸ், 1 ஷீட், 5 சிறு உருப்படிகள்.

பேக்-அப் ஸ்விட்சு: உங்கள் காம்பேக்ட் மெஷினின் எலக்ட்ரானிக் பேனலுக்கு எப்போதேனும் ரிப்பேர் தேவைப்பட்டால், மெஷின் வேலை தடைப்படாது. பேனலைக் கழற்றிப் பழுது திருத்தக் கொடுத்துவிட்டு, பேக்-அப் ஸ்விட்சைப் பயன்படுத்தி மெஷினைத் தொடர்ந்து இயக்கலாம். மறவாதீர், சிறியதே அழகு: சிக்கனமே செழிப்பு. முத்தான அழகோடு மூளை பலம். இத்தனை பெருமைகளும் உரிமையோடு பளிச்சிடும் எந்திரம் பஜாஜ் காம்பேக்ட்— இல்லத்தரசிக்கு மகத்தான நல்வரம்.



bajaj COMPACT
பஜாஜ் காம்பேக்ட் வாஷிங் மெஷின்

LINTAS BE P 1 2416 TM



அடக்கமான சிறு வடிவம், அபார மூளைத்திறம், சலவைக்கு நல்வரம்.